sunday magazine

ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

25 సెప్టెంబర్ 2016







New Meals

కొత్తన్నాలు!

'రెట్రో' ఫ్యాషన్

ఫిల్మ్‌నగర్

సినిమా డిమాండ్ చేస్తే... సీన్‌లోనైనా, సాంగ్‌లోనైనా 'రెట్రో'లుక్‌తో కనిపించేందుకు హీరోయిన్లు తెగ ఉత్సాహం చూపుతారు. ఐశ్వర్య అయినా, దీపికా అయినా... ప్రియాంక అయినా, ప్రాచీ దేశాయ్ అయినా 'రెట్రో' లుక్ కోసం అలనాటి సినిమాలను చూసే ఆ కట్టూబొట్టును అనుకరిస్తారనేది నిజం. ఉదాహరణకు ప్రియాంకచోప్రా 'తేరీ మేరీ కహానీ'లోని ఒక పాటలో కట్టిన చీర ముంతాజ్ 'బ్రహ్మచారి'ని గుర్తుకుతెస్తుంది. కత్రినా కైఫ్ 'చిక్నీఛమేలీ' పాటలోని ఆహార్యం 1978 నాటి హెలెన్ 'ముంగ్‌డా' పాటకు కాపీ. అలాగే 'డబుల్ ధమాల్'లో కంగనా రనౌత్ 'షోలే'లో జయాబచ్చన్‌లాగా కనిపిస్తే, 'వన్స్ అపాన్ ఎ టైమ్ ఇన్ ముంబయి'లో ప్రాచీదేశాయ్ 'బాబీ'లో డింపుల్ కపాడియాను, అదే సినిమాలో కంగనా పాతతరం మధుబాలను గుర్తుకు తెస్తారు. ఈ విధంగా అలనాటి అందాలను ఈతరం హీరోయిన్లు వీలుచిక్కినప్పుడల్లా కాపీ కొడుతూనే ఉన్నారు.



ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

25 సెప్టెంబర్ 2016

ఇన్‌బాక్స్

జియో కహానీ సూపర్బ్

ఈ వారం కవర్‌స్టోరీ 'జియో... ఫైట్ బిగిన్స్' చాలా బాగుంది. అందరూ జియో, జియో అంటూ జియో సిమ్ గురించి మాట్లాడు కోవడం తప్ప దాని వెనకున్న విషయం చెప్పడం లేదు. ఈ కథనం ద్వారా అన్ని విషయాలను వివరంగా తెలియజేశారు. జియో ఎంట్రీతో టెలికామ్ రంగంలో నిజంగానే రణం మొదలయింది. ప్రభుత్వరంగ సంస్థ బీఎస్‌ఎన్‌ఎల్ కూడా ఈ పోటీకి 'సై' అంటూ కొత్త ఆఫర్లు ప్రకటించడం వినియోగదారులకు మేలు చేకూరుస్తున్నది. ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించే కథనాన్ని ప్రచురించిన ఆంధ్రజ్యోతికి అభినందనలు.

- ఎం.డి. అంజుమ, కరీంనగర్

బేతాళుడికి ఎన్ని ప్రశ్నలో!

'బేతాళుడితో శైలజ' కథ చాలా బాగుంది. పల్లెటూరి సంభాషణలు ఎంత అందంగా ఉంటాయో, అంతే భయానకంగానూ ఉంటాయి. నిజ జీవితంలో ఎదురయ్యే ప్రశ్నలనే బేతాళ ప్రశ్నలుగా ఊహించుకుంటూ, వాటికి సమాధానాలు ఇచ్చే వారిని విక్రమార్కుడిగా వర్ణిస్తూ రచయిత కథ చెప్పిన విధానం చాలా బాగుంది. అవునా! బిట్స్ చదివి ఎన్నో కొత్త విషయాలను తెలుసుకుంటున్నాం.

- మనోజ్ కుమార్, ఈమెయిల్

• • •

'బేతాళుడితో శైలజ' శీర్షిక చదవగానే కథ పూర్తిగా చదవాలనిపించింది. చక్కని శీర్షిక, అంతకంటే చక్కని కథనంతో పాఠకుడు చివరిదాకా కథలో లీనం అయ్యేలా చదివించగలిగారు పి.వి. సునీల్ కుమార్. వాడి చూపు, కలం వేడి, సమాజంపై నిబద్ధత ఆయన రచనల్లో కనిపిస్తాయి. ఆయన నుంచి ఇలాంటి కథలు మరెన్నో రావాలని ఆశిస్తున్నాం.

- పద్మిని తుమ్మల, ఈమెయిల్

పాటల అనుభవాలు బాగున్నాయి

'నా పాట'లో మిట్టపల్లి సురేందర్‌గారి అనుభవాలు బాగున్నాయి. గతవారం రెండే పాటల గురించి ఇచ్చారు, మరికొన్ని పాటల గురించి ఇస్తే బాగుండు అని అనుకున్నాం. ఈ వారం కూడా ఆయన పాటల అనుభవాలే సందడి చేయడం బాగుంది. సందర్భాన్ని బాగా ఆకళింపు చేసుకొని ఆర్ద్రతతో నింపి పాటలను రచించిన తీరు అద్భుతం. 'ఎందుకు' శీర్షికలో వస్తున్న విషయాలు అందరికీ ఎంతో ఉపయోగపడతాయి.

- ములుకూరి వెంకట్, కాకినాడ

సర్వం సుందరభరితం!

'కేరింత' విశేషాలు ఎంతో అలరిస్తున్నాయి. పుర్రెల రూపంలో పువ్వులుంటాయని తెలుసుకొని ఆశ్చర్యపోయాం. 'బేతాళ ప్రశ్న' అంటూ ప్రవేశపెట్టిన శీర్షిక పిల్లలను, పెద్దలను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటున్నది. మేధో శక్తిని పెంచే ఇలాంటి ప్రశ్నలు చదవడం పట్ల పిల్లల ఆసక్తిని పెంచుతాయి. 'ఈ జబ్బులు ఎందుకొస్తాయి'లో వ్యాసాల గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. రోగాలపై అవగాహన కల్పిస్తున్న ఆరి సీతారామయ్యగారికి మా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

- వై. హిమబిందు, వై. గోవిందమ్మ, డోర్నకల్

అవగాహన కలిగిస్తున్నాయి!

'క్రైమ్ కహానీలు' శీర్షిక ద్వారా వస్తున్న కథనాలు సమాజంలో జరుగుతున్న నేరాల గురించి ప్రజలకు అవగాహన కలిగించే విధంగా ఉంటున్నాయి. నేరాల గురించి తెలుసుకోవడం వల్ల జరగబోయే ప్రమాదాల నుంచి ప్రజలు తమను తాము కాపాడుకునే అవకాశం ఉంటుంది. సినిమాలలో మేము గమనించని ఎన్నో విషయాలను 'ఫిల్మ్‌నగర్'లో చదివి తెలుసుకుంటున్నాం.

- రాఘవేంద్ర, గుంటూరు

అబ్బురపర్చిన సాహస యాత్ర

'కిలిమంజారో' పర్వత శిఖరాన్ని అధిరోహించిన తెలంగాణ విద్యార్థుల 'సాహస యాత్ర' విశేషాలు ఎంతగానో అలరించాయి. సక్సెస్ అంటే కేవలం పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణత సాధించడమే కాదు ప్రకృతి అందాలకు పరవశించే సామాజిక స్పృహ, చైతన్యం కలిగి ఉండడం కూడా. గురుకుల విద్యాలయాల్లో చదువుకుంటున్న నిరుపేద విద్యార్థులు పట్టుదలతో ఎంతో క్లిష్టమైన యాత్రను విజయవంతంగా పూర్తిచేయడం అందరికీ స్ఫూర్తినిస్తుంది.

- తిపర్తి వంశీ, అచ్చంపేట

'ఆదివారం అనుబంధం'పై మీ అభిప్రాయాలను శుక్రవారంలోగా అందేలా పంపగలరు. ఆలస్యంగా అందిన ఉత్తరాలు ప్రచురించడం సాధ్యపడదని మనవి. sunday.aj@gmail.com కి మీ ఉత్తరాల్ని మెయిల్ చేయవచ్చు.

బోయింగ్ రెస్టారెంట్

ఆదేంటీ... అన్ని భవనాల నడుమ విమానం అంత సేఫ్‌గా ఎలా లాండయ్యిందని ఆశ్చర్యపోతున్నారా? అది ఒకప్పుడు విమానమేగానీ ఇప్పుడు మాత్రం ఒక రెస్టారెంట్. ఇటీవల చైనాలోని వుహాన్ నగరంలో ఈ వెరైటీ ఏరోప్లేన్ రెస్టారెంట్‌ను ప్రారంభించాడో వ్యాపారవేత్త. ఇండోనేషియాకు చెందిన పాత బోయింగ్ 737 ఎయిర్‌క్రాఫ్ట్‌ను సుమారు 5 మిలియన్ డాలర్లకు కొనుక్కొచ్చి దాన్ని రెస్టారెంట్‌గా మార్చాడాయన. ఈ రెస్టారెంట్‌లో సర్వ్‌చేసేవారు అచ్చంగా ఎయిర్‌హోస్టెస్‌ల్లాగే ఉంటారు. బోయింగ్‌లో వెళ్తూ తింటున్న ఫీలింగ్ కలిగేలా సౌండ్‌సిస్టమ్‌ను అమర్చడంతో కస్టమర్లు ఈ రెస్టారెంట్‌కు క్యూ కడుతున్నారు.



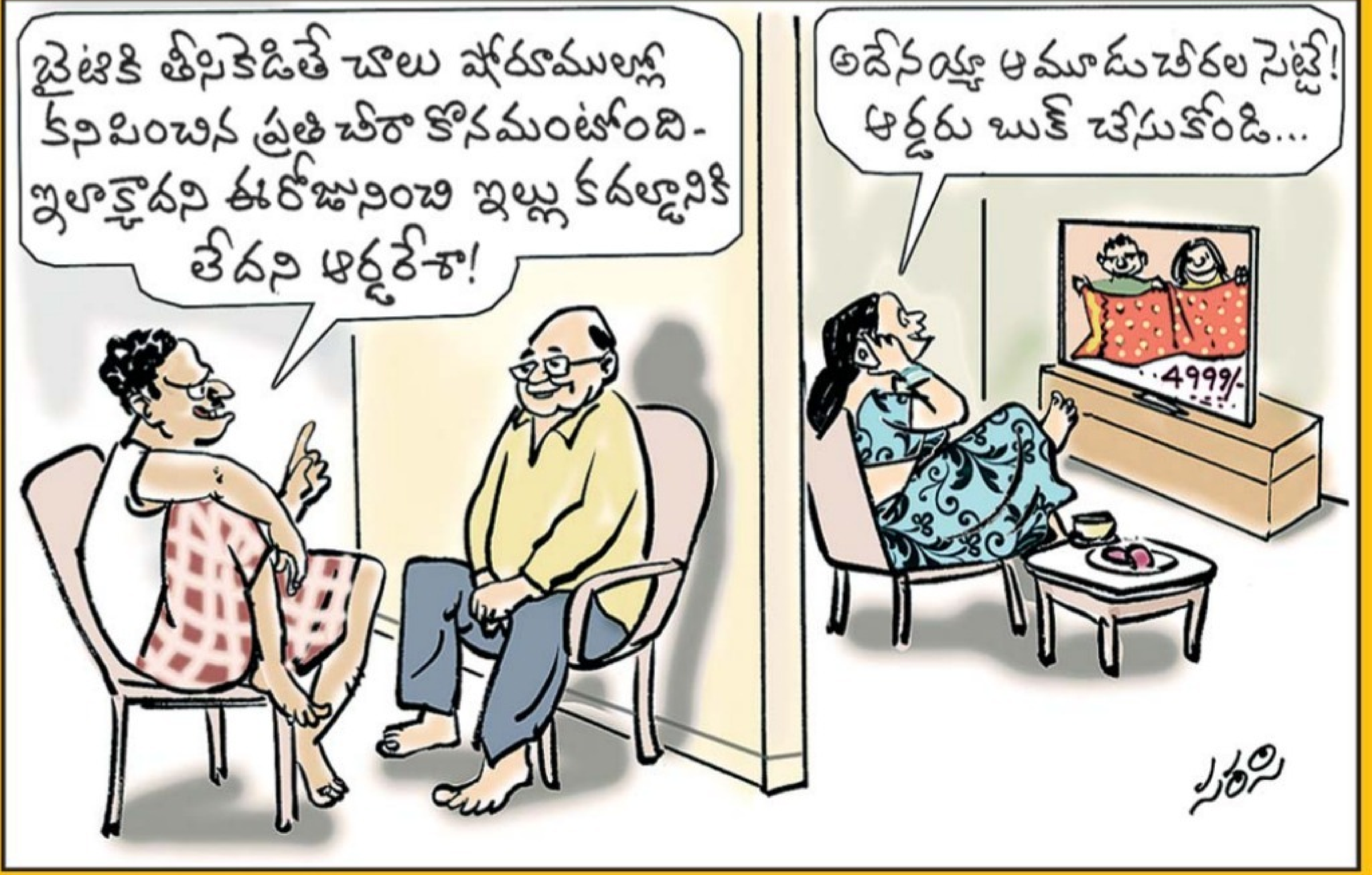
అవీ ఇవీ

చూస్తే చలి పుట్టాల్సిందే!

ఆ ఇంట్లో గోడలు, సోఫాలు, మంచాలు, ఫ్లవర్‌వాజ్‌లు... ఇలా అన్నీ కూడా మంచుతో చేసినవే. మంచు కుర్చీలపై కూర్చుని ఎదురుగా ఉన్న టీవీలో ఇష్టమైన కార్యక్రమాలు చూడొచ్చు. మంచు డైనింగ్ టేబుల్ మీద ఇష్టమైన పదార్థాలు తినొచ్చు. మంచుతో చేసిన మంచాలపై శయనించొచ్చు. రంగు దీపాల వెలుగుల్లో అవన్నీ కూడా వెలిగిపోతూ ఆకర్షిస్తాయి. ఈ వింత అనుభవాన్ని పొందాలంటే సియోల్‌కు వెళ్లాల్సిందే. దక్షిణ కొరియాలోని సియోల్‌లో ఇటీవల ఐస్ మ్యూజియాన్ని ఏర్పాటుచేశారు. మ్యూజియంలో మంచుతో చేసిన ఇళ్లు, భవనాలు, ఫర్నిచర్ చూపరులకు చలి పుట్టిస్తాయి. మంచుతో చేసిన ఆ కళాఖండాలను చూస్తూ, వాటిమీద కూర్చుని సెల్ఫీలు దిగుతూ సందర్శకులు తెగ సందడి చేస్తుంటారు.







('లక్ష్మీనివాసం' చిత్రంలోని
'ధనమేరా అన్నిటికీ మూలం' పాటకు)

హోదాయేరా అన్నిటికీ మూలం
ఆ హోదానిచ్చి ఆదుకొనుట కేంద్రం ధర్మం
హోదాయేరా అన్నిటికీ మూలం ..

పాలకులే స్టేటును విభజించిరిరా
దానికి హోదాయే తక్షణ సంజీవనిరా

పేరడీ



అభివృద్ధికి శ్రీకారం చుట్టిననాడే
జనులందరు హర్షింతురు శాంతింతురురా ... /హోదాయే/

మాట మీద నిలిచి నువ్వు ఆదుకొమ్మురా
లేదంటే మెడలు వంచి సాధింతుమురా
పరిశ్రమలు దరికిరావు ఊరికె ఉంటే
అయ్యో! తరలిపోవు పెట్టుబడులు ఇది తెలియకుంటే ../హోదాయే/

ప్రత్యేకపు ప్రకటనలో ఏమున్నదిరా?
ఘనమైన ప్యాకేజీతో వెలుగు నింపరా!
నవ్యాంధ్రకు హోదాయే లక్ష్మీకటాక్షం
ఆ హక్కును అడ్డుకొనుట తీరని ద్రోహం .. /హోదాయే/

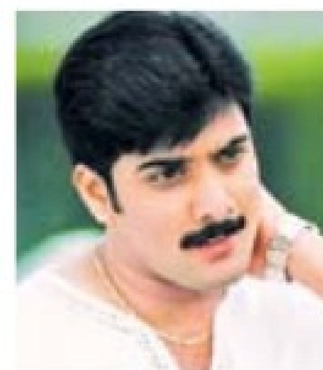
- కాళిదాసు ఆనంద్, 73307 37033

క్యా డైలాగ్ హై



● స్వార్థమే మనిషి అసలు లక్షణం. నిస్వార్థం దాన్ని కాచే కవచం.

- చిత్రం: **శ్రీమంతుడు**



● ప్రేమ అనేది ఎక్కాల పుస్తకంలో లెక్కలాంటిది. రెండు మనసులు కూడి, ఆనందాన్ని గుణకారం చేసి, దుఃఖాన్ని డివైడ్ చేస్తే ప్రేమ అనే శేషం మిగులుతుంది. అదే ... మనసులను తీసేసి, మనుషులని కూడి, స్వార్థాన్ని గుణించి, వ్యర్థంగా డివైడ్ చేస్తే అర్థం సున్నాగా మారిపోతుంది.

- చిత్రం : **నువ్వే కావాలి**

ఏ ఎండకు...



ఆలస్యం అమృతమంటే...
త్వరగా ప్రేమించు అని!
మరి నిదానమే ప్రధానం అంటే..
కాస్త ఆలోచించి పెళ్లి చేసుకో అని!

ఛా ఏమి జీవితం!

'**పొం**గలిలో వేసిన మిరియాలు పంటికి తగులుతాయి తప్పించి పాయసంలో వేసిన జీడిపప్పు తగలదేమిటి చెప్మా?'

పాటించాల్సినది !



'**కూ**ర బాగున్నపుడు కూర గురించి మాట్లాడి, కూర బాగోలేనపుడు వండిన వాళ్ల గురించి మాట్లాడకూడదు సార్.'



పులకించని మదిని సైతం పులకింప చేసేది గానం అన్నారు ఆత్రేయ. అంతేకాదు ఊహల పల్లకి ఎక్కించి ఊరేగించేది కూడా పాటే. నిరాశలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నప్పుడు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపేదీ పాటే. అందుకు ఉదాహరణలే ఈ రెండు పాటలు. 'చందమామ కథలో చదివా ..' పాట మనల్ని స్వప్నలోకాల్లో విహరింపచేస్తే, 'మౌనంగానే ఎదగమనీ..' పాట వీగిపోతున్న మనోధైర్యాన్ని కూడదీసి బతుకు మీద ఆశ కల్పిస్తుంది. ఈ పాటల రచయిత **చంద్రబోస్**. వీటి వెనకున్న ఆసక్తికరమైన కబుర్లు ఏమిటో ఆయన మాటల్లోనే వినండి.



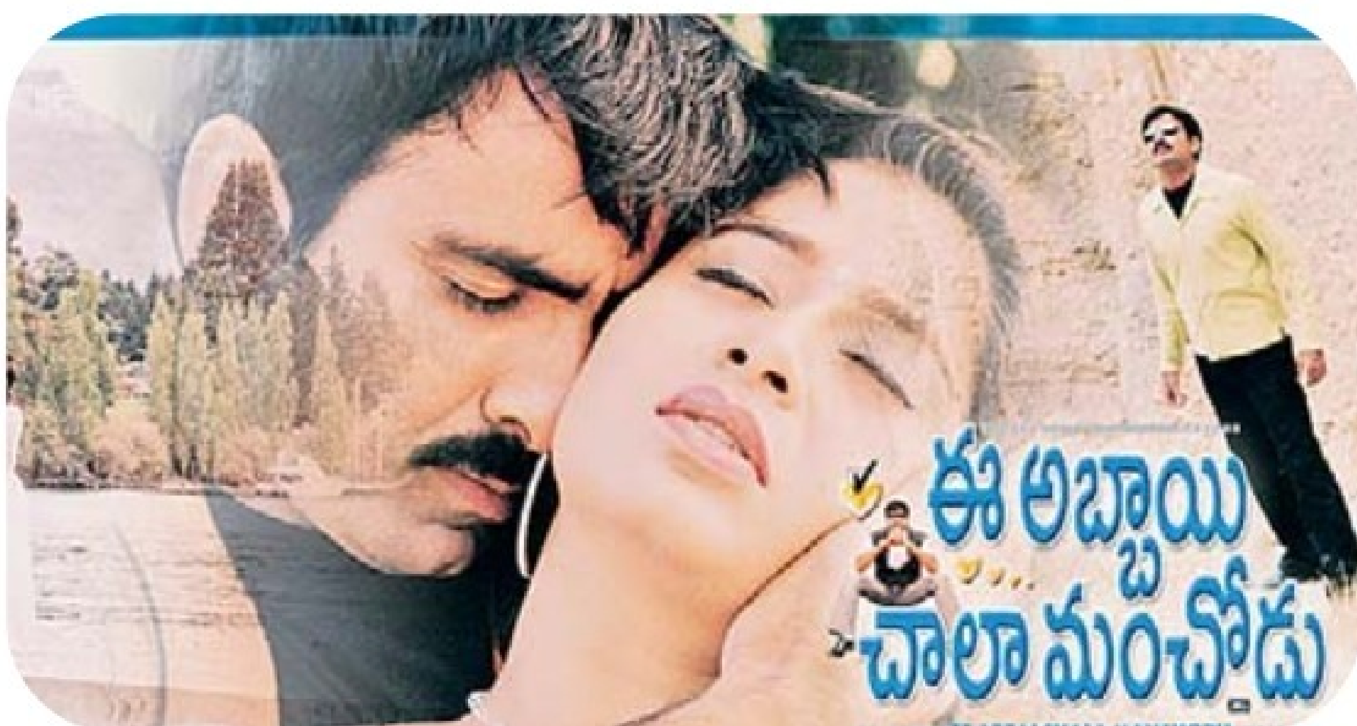
'చందమామ కథలో చదివా...'

'ఈ అబ్బాయి చాలా మంచోడు' సినిమాలోని ఏడు పాటలూ నేనే రాశాను. వాటిల్లో 'చందమామ కథలో చదివా ..' ఒకటి. దర్శకులు అగస్త్యగారు శ్రావ్యమైన సంగీతానికి, మంచి సాహిత్యానికి పెద్ద పీట వేస్తారని తెలుసు. తనకు కావలసిన పాటను రాబట్టుకోడానికి గేయ రచయితకు ఆ సన్నివేశాన్ని చక్కగా వివరిస్తారు. ఈ పాటకు - హీరో ఒక వెన్నెలరాత్రి దొంగచాటుగా కిటికీలోంచి హీరోయిన్ పడకగదిలోకి వచ్చి ఆమెను ముద్దుపెట్టుకోవడం సందర్భం అని చెప్పి, ఆ పాట ఎలా రాయాలనేది ఆలోచించమన్నారు. అయితే పల్లవితో పాటు ప్రతి చరణానికీ చివర్లో తప్పనిసరిగా 'ముద్దు' అనే పదం రావాలని సూచించారు. ప్రియుడు వచ్చి ముద్దు పెట్టుకుని వెళ్లిన తర్వాత ఆ అమ్మాయి ఊహాలోకాల్లో విహరించేలా పాట సాగాలన్నారు. ఊహాలోకం అనగానే నాకు ముందుగా గుర్తుకొచ్చేది నా బాల్యం. నా చిన్నప్పుడు మా ఊరి లైబ్రరీలో చదివిన చందమామ కథలు. చందమామతో పాటు బాలమిత్ర, బుజ్జాయి, బొమ్మరిల్లు .. అన్నీ. వాటిల్లో రాకాసికోన, మృత్యులోయ, పగడాల దీవి, రెక్కల గుర్రాలు .. ఇలాంటి నా ఊహకు అందనివన్నీ అందులో ఉండేవి. ఆ కథలు నాలో పఠనాసక్తితో పాటు ఊహాశక్తిని కూడా పెంచాయి. అవి చదివిన అనుభవమే ఈ పాట రాయడానికి నాకు ఉపయోగపడింది.

'చందమామ కథలో చదివా రెక్కల గుర్రాలుంటాయని
నమ్మడానికి ఎంత బాగుందో ...
బాలమిత్ర కథలో చదివా పగడపు దీవులు ఉంటాయని
నమ్మడానికి ఎంత బాగుందో ...
నా కోసం రెక్కల గుర్రం ఎక్కి వస్తావనీ
పగడపు దీవికి నువ్వే నన్ను తీసుకెళతావనీ
ఇక ఏనాటికీ అక్కడే మనము ఉంటామనీ
నమ్మడానికి ఎంత బాగుందో ... నమ్మడానికి ఎంత బాగుందో ..'

ఇది రాసి ఇవ్వగానే ... మరి చివర్లో ముద్దు పదం రాలేదు కదా అన్నారు. ఆ లైన్‌కు కొనసాగింపుగా ..

'నువ్వే నాకు ముద్దిస్తావనీ .. నేనే నీకు ముద్దిస్తానని ...
నమ్మడానికి ఎంత బాగుందో .. నమ్మడానికి ఎంత బాగుందో ..'



అని జత చేశాను. దాంతో పల్లవి వాళ్లకు పూర్తిగా నచ్చింది. అక్కడితో ఒక ఊహ పూర్తయింది. మళ్లీ ఒక ఊహ రావాలి. ఆ ఊహకు చివర మళ్లీ ముద్దు రావాలి.

'వరహాల బాటలోన.. రతనాల తోటలోన
వజ్రాల మేడలోన బంగారు గదిలోన
విరి తేనెల్లో పాలల్లో తానాలాడేసి ..
నెలవంకల్లో వెన్నెల్నే భోంచేసి
నలు దిక్కుల్లో చుక్కల్నే చిలకన చుట్టేసి
చిలకే .. కొరికే .. దరికి జరిగి .. మురిపెం పెరిగీ
మరి నువ్వే నాకు ముద్దిస్తావనీ ... ముద్దుల్లోన ముద్దవుతాననీ ..'

వరహాల బాటలు, రతనాల తోటలు, వజ్రాల మేడలు, బంగారు గదులు నిజానికి ఉండవు కదా. అలాగే తేనెల్లో, పాలల్లో స్నానాలు చేయడం కూడా అసాధ్యం. కాని ఊహకు అసాధ్యం ఏముంది? దీంతో మొదటి చరణానికి సంబంధించిన ఊహల పర్వం ముగిసింది. రెండవ చరణానికి కసరత్తు మొదలయ్యింది.


కళ్యాణ్ కోడూరి

'ఎగిరేటి ఏనుగొచ్చి పలికేటి జింకలొచ్చి
నడిచేటి చేపలొచ్చి అడవికి రమ్మనగా ..
ఆ కోనల్లో కొమ్మల్లో ఉయ్యాలూగేసి ..
ఆ కొమ్మల్లో పళ్లన్నీ రుచి చూసి
ఆ పళ్లల్లో మైకంతో మోహం కమ్మేసి ..
చలిగా గిలిగా తొలిగా త్వరగా అటుగా ఇటుగా
మరి నువ్వే నాకు ముద్దిస్తావనీ .. తడి మేఘాలు ముద్రిస్తావనీ ..
నమ్మడానికి ఎంత బాగుందో .. నమ్మడానికి ఎంత బాగుందో ...'

అడవుల్లో దొరికే అన్ని రకాల పళ్లూ తినకూడదని, కొన్ని పళ్లు తింటే మైకం కమ్ముతుందని మా ఊర్లోని ముసలివాళ్లు చెప్పేవారు. దాన్నిలా వాడుకున్నాను. అలాగే ముద్దుకు కొంత భావుకత్వాన్ని జోడించి తడి మేఘాలు ముద్రిస్తావని వాడాను. లిప్‌స్టిక్ పెదాల అచ్చులు గమనిస్తే అవి మేఘాల ఆకృతిలో కనిపిస్తాయి. ఈ కొత్తపదాల అద్దకం కీరవాణిగార్కి బాగా నచ్చింది. చరణం చివర్లో ప్రియుడు ప్రేయసికి వత్తాసు పలుకుతూ ఇలా ముగిస్తాడు.


గాయని సునీత

'నీకోసం రెక్కల గుర్రం ఎక్కి వస్తానని
పగడపు దీవికి నిన్ను నేను తీసుకెళతానని

ఇక ఏనాటికి అక్కడే మనము ఉంటామని
నమ్మడానికి ఎంత బాగుందో ... నమ్మడానికి ఎంత బాగుందో ...'

ఈ పాట ప్రజల్లోకి వెళ్లిన తర్వాత చాలా ఫోన్ కాల్స్ వచ్చాయి. ముఖ్యంగా దిల్‌రాజుగారికి బాగా నచ్చింది. ఎప్పుడు కలిసినా "ఇలాంటి పాట మా చిత్రంలో ఒకటి రాయబ్బా" అంటుండేవారు. ఇప్పటికీ అది కుదర్లేదనుకోండి. దీన్ని సునీతగారు, కీరవాణిగారి తమ్ముడు కళ్యాణ్ కోడూరిగార్లు కలిసి పాడారు. అప్పట్లో కళ్యాణ్‌గారు కీరవాణిగారికి కంపోజింగ్ అసిస్టెంట్‌గా ఉండేవారు. పాట చెబుతుంటే నోట్స్ రాసుకునేవారు. ఆయన గొంతులో తెలుగుదనంతో కూడిన తీయదనం ఉంటుంది. బహుశా ఆయన పాడిన రెండో పాటనుకుంటా ఇది. కళ్యాణ్‌గారు అప్పటికింకా సంగీత దర్శకులు కాలేదు.



కీరవాణి

ఒక గేయ రచయిత పాట రాస్తున్నప్పుడు ఆయన మీద ఆయన ప్రభావం మాత్రమే ఉండాలంటాను. సంగీత దర్శకుడిదో, దర్శకనిర్మాతలతో ఉండకూడదు. దర్శకుడు ఒక సందర్భాన్ని వివరించినప్పుడు కవిగా మనం ఎలా స్పందిస్తామో అలా రాస్తేనే పాట బాగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. దాన్ని వారంతా ఆమోదిస్తే ఇక ఆ పాటకు తిరుగులేదనుకోండి. అలాగని నా పాట నేను రాసుకున్నానంటే కూడా కుదరదు. మనం ఎంత అందంగా కొత్తగా రాశామన్నది కాదు, వాళ్లు ఆమోదిస్తేనే పాట. వాళ్లకు అర్థం చేసే ప్రయత్నంలో మనం విఫలమైతే పాట వ్యర్థం. ఉత్తమాభిరుచిగల దర్శకులు, సంగీత దర్శకులతో పేచీ లేదు. అందరి భావాలూ కలిస్తే భిన్నత్వంలో ఏకత్వమే. కీరవాణి, కె.రాఘవేంద్రరావుగార్ల చిత్రాల్లో నా పాటలు బాగా ప్రాచుర్యం పొందటానికి కారణం మా 'వేవ్ లెంత్' ఒకే రకంగా ఉండడమే అనుకుంటాను.

మౌనంగానే ఎదగమనీ మొక్క నీకు చెబుతుంది ..



మామూలుగా చాలా పాటలు రాస్తుంటాం. సంతృప్తి, గుర్తింపు, డబ్బు .. కాస్త అటు ఇటుగా ఒకదాని వెంట ఒకటి వస్తాయి. అయితే పాట పేరు చెప్పగానే దాని రచయిత పేరు గుర్తుకు రావడం, రచయిత పేరు వినగానే ఆ పాట గుర్తుకు రావడం అనేది గొప్ప విషయం. ఎందుకంటే ఆ పాటకు మారుపేరు ఆ రచయిత, ఆ రచయితకు మారుపేరు ఆ పాట అనుకుంటే .. ఆ రచయిత జన్మ సార్థకం అయినట్టే. అలా .. నా జన్మకు సార్థకత కలగచేసిన పాట ఇది.

'నా ఆటోగ్రాఫ్ స్వీట్ మెమొరీస్' చిత్ర మాతృకైన తమిళ సినిమాలో ఈ పాట స్థానంలో ఒక పాటుంది. దాని అర్థం, భావం పూర్తిగా వేరు. తెలుగులో మా భావం, రాగం, స్వరం, చిత్రీకరణ అన్నీ పూర్తిగా వేరు. అందులోంచి కించిత్ కూడా స్వీకరించకుండా కీరవాణిగారు నాకిచ్చిన బాణీకి పాట రాశాను.



గాయని చిత్ర

మౌనంగానే ఎదగమనీ మొక్క నీకు చెబుతుంది
ఎదిగినకొద్దీ ఒదగమనీ అర్థమందులో ఉంది
అపజయాలు కలిగినచోటే గెలుపు పిలుపు వినిపిస్తుంది
ఆకులన్ని రాలినచోటే కొత్త చిగురు కనిపిస్తుంది

పాట సినిమాలోని ఒక భాగమే అయినా నిజానికి సినిమా కంటే ఎక్కువకాలం బ్రతకగలిగేది పాట. ఆ సినిమా వచ్చింది. వెళ్లింది. ఈ పాట మాత్రం వచ్చింది కానీ వెళ్లలేదు. ఈనాటికీ నిలిచిపోయింది. ఎందుకంటే ఈ పాటలోని అర్థంగానీ, సందర్భంగానీ, చిత్రీకరించిన విధానం గానీ, పాడిన ధోరణిగానీ .. అద్భుతంగా సమకూరి ఇప్పటికీ, ఎప్పటికీ కూడా ప్రేక్షకుల హృదయాల్లో, శ్రోతల మనస్సుల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయింది.

హైదరాబాదు వనస్థలిపురంలోని ఒక అంధుల పాఠశాలలో విద్యార్థులు వాళ్ల దినచర్య ప్రారంభించే ముందు ఈ పాటను ప్రార్థనా గీతంగా పాడుకుంటారంటే ఆలోచించండి! మరేదీ ఇవ్వలేనంత ఆనందం, గౌరవం ఈ పాట ద్వారా నాకు లభించింది. ఈ సందర్భంగా కీరవాణిగారికీ, దర్శక నిర్మాతలు ఎస్.గోపాలరెడ్డి, బెల్లంకొండ సురేష్‌గార్లకు కృతజ్ఞతలు చెప్పకుండా ఎలా ఉండగలను?

- తహిరో

telugupriyudu@gmail.com



ఓట్స్, కినోవా, బ్రౌన్ రైస్, కొర్రలు, రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు...

కొత్తన్నాలు!

ఆకలి దంచేస్తోంది. కడుపులో కాస్త 'బువ్వ' పడాలి.

కూలి చేసుకునేవారైనా, ఆఫీసులో పనిచేసేవారైనా... గృహిణులైనా, యువతీయువకులైనా... పేదవాడైనా, కుబేరుడైనా టైముకు అన్నం తినకపోకపోతే డీలా పడిపోతారు. 'లంచ్'కానివ్వండి, 'డిన్నర్'కానివ్వండి మనకు 'రైస్' లేనిదే కడుపు నిండదు. ఒక్కొక్కసారి పరగడుపునే చద్దన్నం కూడా తినేస్తాం. రెండు చపాతీలను 'భోజనం'గా ఎప్పుడైనా సరిపుచ్చుకుంటారా అంటే నో ఛాన్స్.... ఆరు చపాతీలు తిన్నా సరే చివరికి 'రైస్' ముద్ద దిగందే సంతృప్తి ఉండదు. అయితే 'రైస్' ఎక్కువగా తింటే 'షుగర్' లెవల్స్ పెరుగుతాయని, మధుమేహం ఉన్నవారికి అది ప్రాణాంతకంగా మారుతుందని, గుండెజబ్బులు కూడా పెరిగే అవకాశాలున్నాయని అనేక పరిశోధనల్లో తేలడం 'రైస్' చావుకొచ్చింది. అందుకే 'రైస్ తగ్గిస్తే నైస్' అంటున్నారు డాక్టర్లు. ముఖ్యంగా నడివయసులోకి వచ్చినవారు ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించడం ఇటీవల బాగా పెరిగింది. అలాంటి వారి కోసం రైస్‌కు ప్రత్యామ్నాయంగా కొన్ని 'కొత్త బువ్వ'లు పుట్టుకొచ్చాయి. వాటి వివరాలే ఇవి...



సాధారణంగా ఉదయం టిఫిన్ చేయడం, మధ్యాహ్నం, రాత్రీ సుష్టుగా అన్నం తినడం (కొందరు ముప్పూటలా తింటారనుకోండి) చాలామందికి అలవాటు. భోజనంలో ఎన్ని పదార్థాలున్నా, రైస్ లేకపోతే ఆ క్షుద్బాధ వర్ణనాతీతం. రైస్ తింటేనే కడుపు నిండుతుందనే భావన మనకు పుట్టుక నుంచీ ఉన్న భావన. పూర్వం కుంభాలకు కుంభాలు లాగించినా దానికి తగ్గట్టుగా శారీరక శ్రమ ఉండేది కాబట్టి తిన్నదంతా అరిగేది. జబ్బులు పెద్దగా దరి చేరేవి కావు. కానీ ఇప్పుడలా కాదు. ఏ రోగానికైనా 'తిండి'నే కారణంగా చూపుతున్నారు డాక్టర్లు. ఈ సాంకేతిక యుగంలో అన్ని పనులూ 'ఫింగర్ టిప్స్' మీదే జరిగిపోతున్నాయి. శారీరక శ్రమ బొత్తిగా లేకపోవడంతో మనం తిన్న తిండే విషంగా మారుతోంది. ముఖ్యంగా 'రైస్' విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండకపోతే అనారోగ్యం బారిన పడాల్సిందే అని డాక్టర్లు హెచ్చరిస్తుండటంతో 'రైస్'కు ప్రత్యామ్నాయాలను వెదుకుతున్నారు. అందులో భాగంగానే 'రైస్' బదులుగా

చాలామంది కంచాల్లో కినోవా, ఓట్స్, బ్రౌన్‌రైస్, తృణధాన్యాలు (మిల్లెట్స్), కాలీఫ్లవర్, బార్లీలతో చేసిన 'కొత్త బువ్వ'లు కనిపిస్తున్నాయి.

రైస్‌కు, ఆల్టర్నేటివ్ రైస్‌కు తేడా...

తరతరాలుగా భోజనం ప్లేట్‌లో అన్నమే అదికభాగాన్ని ఆక్రమిస్తోంది. కర్రీస్‌తోనైనా, ఫ్రైస్‌తోనైనా, చట్నీలతోనైనా, పెరుగుతోనైనా కాంబినేషన్‌గా రైస్‌ను తీసుకోవడం ఒక అలవాటుగా మారింది. గతంలో ఎక్కువగా పాలిష్ చేయని ముడిరైస్‌ను తీసుకునేవారు కానీ క్రమక్రమంగా ఎంత తెల్లగా ఉంటే అంత ఎక్కువ రేటు పెట్టి కొని తినడం అలవాటు చేసుకున్నారు. ఈ రైస్‌లో శరీరానికి ఉపయోగపడే మినరల్స్‌గానీ, విటమిన్లుగానీ ఉండట్లేదు. దాంతో అన్నం తినగానే (శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వల్ల) అది కాస్తా శరీరంలో షుగర్‌గా మారుతోంది. అందుకే రైస్‌కు ప్రత్యామ్నాయంగా విటమిన్లు, మినరల్స్, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే తృణధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకుంటే అనారోగ్యం బారిన పడకుండా ఉండొచ్చంటున్నారు వైద్యులు. " తిండికి సంబంధించిన అలవాట్లను మార్చుకునే రోజులొచ్చాయి. ఈ మధ్య తిండి విషయంలో అందరూ కూడా అవగాహన పెంచుకుంటున్నారు. ఆరోగ్యపరమైన జాగ్రత్తలు పాటిస్తున్నారు. అందుకే రైస్ కంటే తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకుంటున్నారు. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం అంటే మన ఆహార అలవాట్లను మార్చుకోవడమే" అంటున్నారు నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్‌కు చెందిన సీనియర్ న్యూట్రిషన్ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ దమయంతి.

రైస్‌కు ప్రత్యామ్నాయంగా డాక్టర్లు సూచిస్తున్న వాటిల్లో ఏముంటున్నాయో ఒకసారి చూద్దాం. ఉదాహరణకు బ్రౌన్‌రైస్‌లో కార్బోహైడ్రేట్స్‌తో పాటు అత్యధికంగా ఫైబర్, విటమిన్ బి6, మెగ్నీషియం లభిస్తాయి. ఒక కప్పు (195 గ్రాములు) వైట్‌రైస్‌లో 18 మిల్లీగ్రాముల మెగ్నీషియం ఉంటే, బ్రౌన్‌రైస్‌లో 84 మిల్లీగ్రాముల దాకా ఉంటుంది. బ్రౌన్‌రైస్ ఆకలిని తగ్గించడమేగాక షుగర్‌లెవల్స్‌ను కంట్రోల్ కూడా చేస్తుంది. కినోవాలో అమినో యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇది శాకాహారులకు అవసరమైన ఎక్స్‌ట్రా ప్రొటీన్లను అందిస్తుంది. అంతేగాక అత్యధిక ఫైబర్, రిబోఫ్లావిన్, ఐరన్ కూడా కినోవాలో లభిస్తాయి కాబట్టి అవన్నీ కూడా ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తాయి. బార్లీలో కూడా అత్యధిక పోషకవిలువలుంటాయి. వీటిలో ఉండే నియాసిన్, సెలీనియంలు గుండెకు మేలు చేస్తాయంటున్నారు పరిశోధకులు. బార్లీలో ఉండే జింక్, పొటాషియం, కాల్షియం లివర్‌కు ఎంతో ఉపయోగకరం. ఇటీవల ఓట్స్ కూడా బాగా ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చాయి. కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో ఓట్స్ బాగా తోడ్పడతాయి. ఓట్స్‌లో మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, కాపర్, ప్రొటీన్, విటమిన్ బి1 లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఓట్‌మీల్‌లోని బెటా గ్లూకోన్ అనే ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి కాపాడుతుంది. వీటితో పాటు తృణధాన్యాలైన కొర్రలు, సజ్జలు, జొన్నలు, రాగులు కూడా అత్యధిక పోషక విలువలు కలిగి ఉండటంతో వైద్యులు వైట్‌రైస్‌ను పక్కనపెట్టి వీటిని తినమని సూచిస్తున్నారు. వీటితో పాటు విటమిన్ సి, విటమిన్ కె, మ్యాంగనీస్ అధికంగా ఉండే కాలీఫ్లవర్‌ను కూడా రైస్‌కు బదులుగా తీసుకోవచ్చనే కాన్సెప్ట్ ఇటీవల బాగా ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. కాలీఫ్లవర్‌ను రైస్‌లాగా చిన్నగా కట్‌చేసి మిగతా కూరగాయల కాంబినేషన్‌తో తింటే రైస్ తిన్నట్టుగానే ఉంటుందని వారంటున్నారు.

ఎలా తీసుకోవాలి?

ఎంతోకాలంగా ఉన్న ఆహార అలవాట్లను ఒక్కసారిగా మార్చుకోవాలంటే ఎవరికైనా కష్టమే. జీర్ణవ్యవస్థ కూడా అందుకు సహకరించదు. అయితే నెమ్మది నెమ్మదిగా భోజనం ప్లేట్‌లో వైట్‌రైస్‌ను తగ్గిస్తూ మిగతావాటికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం వల్ల కొంతకాలానికి ఆల్టర్నేటివ్ రైస్‌కు పూర్తిగా అలవాటు పడే అవకాశం లేకపోలేదంటున్నారు న్యూట్రిషనిస్టులు. ముఖ్యంగా అధిక బరువున్నవారు, మధుమేహం, గుండె సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడేవారు రైస్ తినడం ఎంత తగ్గిస్తే అంత మంచిదంటున్నారు. ఓట్స్, కినోవా, బార్లీ వంటివాటితో ఉదయం ఉప్మా, ఇడ్లీ, దోశ, ఉతప్పం వంటి సాంప్రదాయ టిఫిన్లతో పాటు కాంటినెంటల్ వెరైటీలను కూడా చేసుకోవచ్చు. ఓట్స్ చప్పగా ఉంటాయనే భావనను పోగొట్టేందుకు ఓట్స్ వంటల పుస్తకాలు మార్కెట్లోకి వచ్చాయి. ఓట్స్‌తో పాన్‌కేక్, మఫిన్స్, ఆమ్లెట్, లడ్డూలు, చుడువా వంటి రుచికరమైన వంటకాలు కూడా సులువుగా చేయొచ్చు. కొర్రలు, సజ్జలు, జొన్నలు, రాగులతో కూడా కేవలం రొట్టెలే కాకుండా కిచిడి, పీస్ పులావ్, సాంబార్ రైస్ వంటి కాంబినేషన్ వంటకాలు చేసుకుని తినొచ్చు. "వృద్ధులు మాత్రం రాత్రిపూట వీటిని అధికంగా తీసుకుంటే అరగించుకోలేరు కాబట్టి లంచ్‌లో మాత్రమే తీసుకోవాలి. బరువు తగ్గాలనుకున్నవారు రైస్ ఎంత తగ్గిస్తే అంత మంచిది. అలాంటివారు వారానికి మూడు నాలుగు రోజులు వీటిని తినడం అలవాటు చేసుకుంటే తొందర్లోనే ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఓట్స్ కూడా రీఫైన్డ్ అయినవి కాకుండా సీడ్‌కోట్ ఉన్న ఓట్‌మీల్ అయితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది" అని న్యూట్రిషనిస్టు వాణిశ్రీ అన్నారు.



కాలీఫ్లవర్ రైస్

కాలీఫ్లవర్ రైస్ అనే పదమే కొత్తగా ఉంది కదూ! దాన్ని ఎలా చేసుకోవాలో చూద్దాం. కాలీఫ్లవర్‌ను చిన్నముక్కలుగా చేసి ఆ తర్వాత కొబ్బరి తురిమినట్టు బియ్యపు గింజల పరిణామంలో తురమాలి. పేపర్ టవల్‌తో బాగా అద్దడం వల్ల దాన్లో మిగిలిన నీరు కూడా పోయి బియ్యపుగింజల్లా పొడిగా మారుతాయి. వెడల్పాటి గిన్నెలో ఒక స్పూన్ నూనె వేసి కాలీఫ్లవర్ తురుమును అందులో వేసి వేగించాలి. దాంతో మరింత క్రిస్పీగా మారుతుంది. ఆ తర్వాత దాన్ని మిగతా కూరగాయల కాంబినేషన్‌లో కిచిడీగానో, ఫ్రైడ్‌రైస్‌గానో చేసుకుని తినొచ్చు.

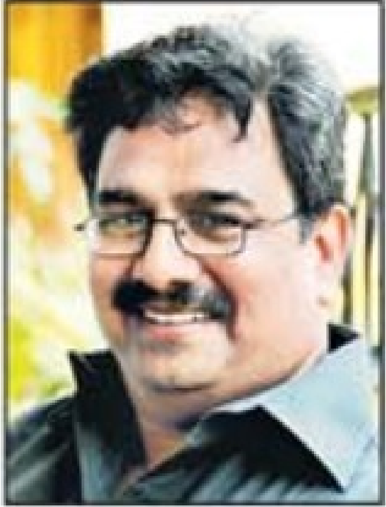
ధర ఎక్కువే అయినా ...

ఆల్టర్నేటివ్ రైస్‌లో కొర్రలు, సజ్జలు, జొన్నలు, రాగులు, బార్లీ వంటి తృణధాన్యాలు కాకుండా విదేశాల నుంచి దిగుమతి అవుతున్న ఓట్స్, కినోవా వంటివి ఖరీదైనవే. కిరాణ దుకాణాల్లో ఒక కిలో రెడీ టు కుక్ ఓట్స్ 175 రూపాయల నుంచి 240 రూపాయల దాకా ధర ఉంటే, సజ్జలు, జొన్నలను పోలివుండే కినోవా ఒక కిలోకు 800 రూపాయల నుంచి 1500 రూపాయల ధర ఉంది. అయితే ఈమధ్య ఆరోగ్యంపై అవగాహన బాగా పెరగడంతో ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతూ డబ్బు వృథా చేసుకునే బదులు ఆరోగ్యసూత్రాలను పాటిస్తే మేలనుకుంటున్నారు చాలామంది. అందుకే ఖరీదైనా సరే ఆరోగ్యరీత్యా 'కొత్తన్నాల' వైపు మొగ్గుచూపుతున్నారు. ఈ ట్రెండ్ ఇలాగే కొనసాగితే కొంతకాలానికి వైట్‌రైస్ వినియోగం బాగా తగ్గుతుందనడంలో సందేహం లేదు.

- సి.ఎస్.



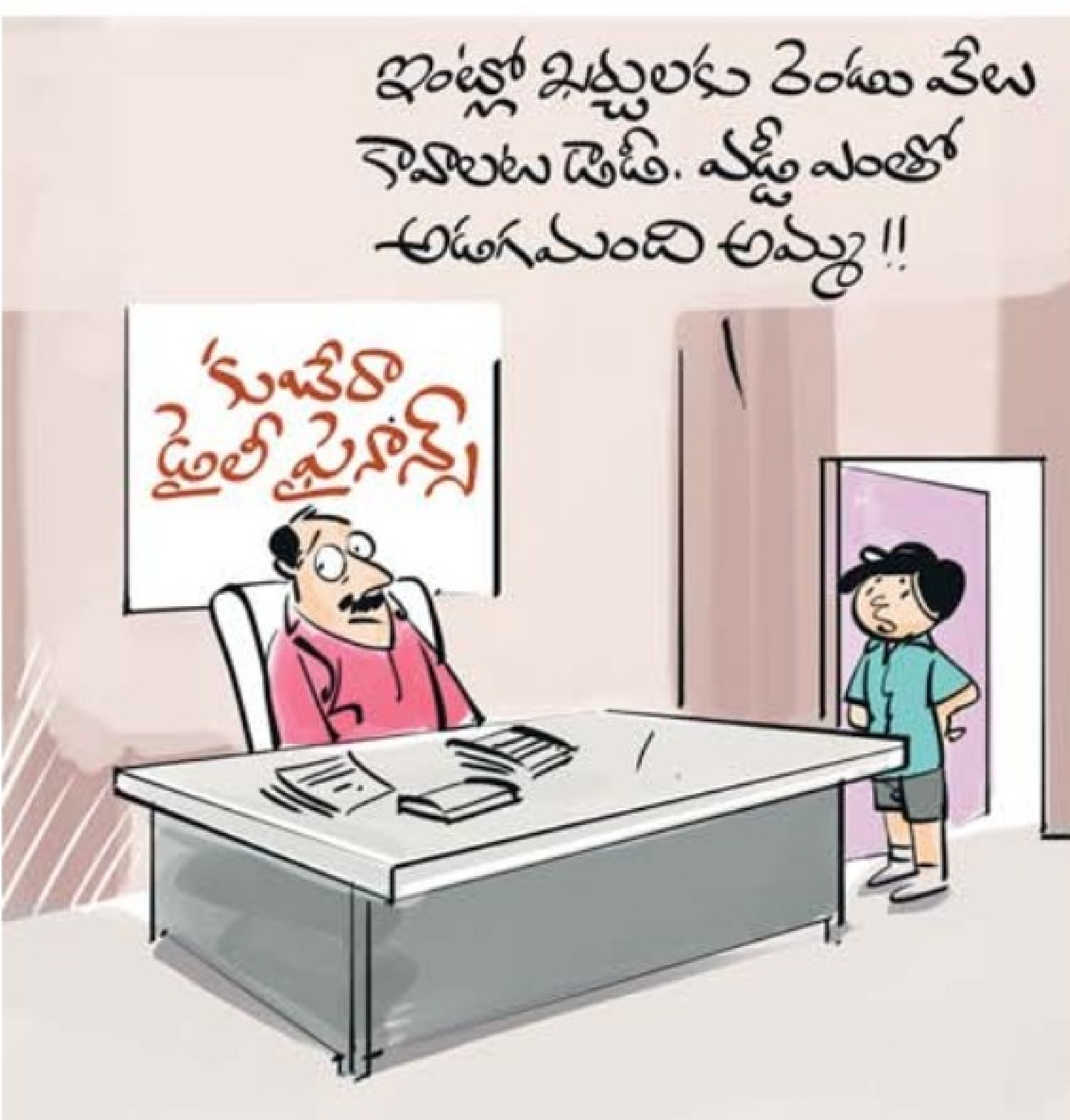
నా ఇష్టం




లాహిరి లాహిరిలో
ఓహో జగమే ఊగేనుగా
కారులో కుదుపులైతే
తెగ తిడుతావుగా
ఇప్పుడు పాటలా?


నేను ఏదైనా వాగ్దానం చేస్తే
నెరవేర్చుకుండా ఉండలేను. అది నా వీక్‌నెస్.
అందుకే అస్సలు వాగ్దానమే చెయ్యను.


మీ ముందు చూపు ఏడ్చినట్టే ఉంది.
పి.టి కారిడార్ ఇక్కడే వస్తుందని
చెప్పిన వేదమేమయిందో?


ఇంట్లో ఖర్చులకు రెండు వేలు
కావాలట డాడీ. వడ్డీ ఎంతో
అడగమంది అమ్మ!!
కుబేరా
డైలీ ఫైనాన్స్


ఏమండోయ్...
ఇంకుడుగుంత
నిండిపోయింది!

హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్‌లో
అటోపిక్ డెర్మటైటిస్‌కు సరైన పరిష్కారం

డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్
CMD
హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్



ప్రస్తుత అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో మరియు పట్టణ ప్రాంతాలలో నివసించే జనాభా పరంగా - ఎక్కువ మందిలో కనిపించే చర్మ సమస్య ఎగ్జిమా. ఎగ్జిమాలో ఎన్నో రకాలు ఉన్నప్పటికీ, వాటిలో సర్వసాధారణంగా ఎక్కువ మందిని వేధించే వ్యాధి అటోపిక్ డెర్మటైటిస్. ఇది ఏ వయస్సు వారిలోనైనా ఏర్పడుతుంది. ముఖ్యంగా శిశువులలో 65% మరియు 5 సం॥ల వయస్సులోపు చిన్న పిల్లలలో 85% వరకు కనిపిస్తుంది. కొంతమందిలో చిన్న వయస్సు వరకే పరిమితమయ్యే ఈ సమస్య మరికొందరిలో జీవితకాలం కొనసాగుతుంది. పొడి చర్మం గల వారిలో మరియు చల్లని వాతావరణంలో ఇది మరింత అధికంగా కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది.



అటోపిక్ డెర్మటైటిస్ అనేది దీర్ఘకాలికంగా కొనసాగే ఒక చర్మ సమస్య. దీని వలన చర్మపు వెలుపలి పొరలు శోథమునకు గురికావడం జరుగుతుంది. తద్వారా ఆ ప్రాంతమంతా ఎర్రగా మారి, దురద-వాపుతో కూడిన విధంగా పొక్కులు రావటం, అవి నీటి బుడగల మాదిరిగా మారి రసికారడం, తదుపరి మచ్చలా ఏర్పడటం ఒకదాని వెంట ఒకటిగా జరుగుతాయి.

సహజంగా శరీరంలో ఎక్కడైనా ఏర్పడే దీని లక్షణాలు - ఎక్కువగా మోకాలు వెనుక భాగం, మోచేయి, మణికట్టు మడతల ప్రాంతం, మెడపై, కాలి మడమలు మరియు పాదాలపై కనిపిస్తాయి.

కారణాలు: అటోపిక్ డెర్మటైటిస్ వ్యాధికి గల ఖచ్చితమైన కారణాలు తెలియరాలేదు. కానీ శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థ సాధారణ స్థితికి మించిన ప్రతిక్రియ జరపడంతో డెర్మటైటిస్ లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. వ్యక్తిగత చరిత్ర మేరకు ఉబ్బసం, తీవ్ర జ్వరానికి గురి కావటం మరియు శ్వాస సంబంధిత అలర్జీ, అలర్జీ కలిగించే కొన్ని ఆహారాలు, రోగనిరోధక శక్తి లోపం మరియు కుటుంబ చరిత్ర కలిగి ఉండటం మొ॥వి.

ప్రేరేపితాలు: ముఖ్యంగా పొడి చర్మం ఉన్నవారిలో ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా కలుగుతుంది. దుమ్ము-ధూళి, పుప్పొడి రేణువులు, జంతు కేశాలు, సబ్బులు, డిటర్జెంట్‌లు, షాంపూలు, కొన్ని ఆహార పదార్థాలు (ఉదా:- పాలు, గుడ్లు, సోయా), కొన్ని రసాయనాలు, సౌందర్య సాధన సామాగ్రి, వాతావరణ మార్పులు, ఉన్ని వస్త్రాలు, కొన్ని బ్యాక్టీరియా ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల వలన మరియు మానసిక ఒత్తిడి వలన కూడా ఈ వ్యాధి ప్రేరేపించబడుతుంది.

లక్షణాలు: ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ఒక వ్యక్తి నుండి మరొక వ్యక్తికి వేరుగా ఉంటాయి. ఈ వ్యాధిలో కనిపించే ముఖ్య లక్షణం దురద. ఆ తరువాత చర్మం ఎరుపు రంగులోకి మారి, వాపుతో కూడిన పొక్కులు ఏర్పడతాయి. క్రమేణా ఇవి నీటి బుడగల మాదిరిగా మారి, వాటి నుండి రసి కారడం, కొంత కాలానికి చర్మం దళసరిగా మరియు నల్లగా మారిపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. • చర్మంపై ఎక్కడైనా ఏర్పడే ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా ముఖంపైన, తలలో, మోకాలు వెనుక భాగంలో, మెడపై, మోచేయి భాగంలో, మణికట్టు చర్మపు మడతలలో, చెవి వెనుక భాగంలో, కాలి మడమలు మరియు పాదాలపై కనిపిస్తాయి. • శిశువులలో మొదట బుగ్గలపై దద్దుర్లుగా ఇది కనిపిస్తుంది. కొన్ని నెలలకు ఈ దద్దుర్లు చేతులు, కాళ్ళతో పాటు ఇతర శరీర భాగాలకు వ్యాపించటం జరుగుతుంది. 80% వరకు ఈ వ్యాధితో బాధపడే చిన్న పిల్లలు, హే ఫీవర్ లేదా ఆస్థమాకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది.

వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు: వ్యాధి లక్షణాలతో పాటుగా కుటుంబ ఆరోగ్య చరిత్ర మరియు వ్యక్తిగత ఆరోగ్య చరిత్ర తెలుసుకుని ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించటం జరుగుతుంది. బాహ్యపరీక్ష, అవసరమైతే రక్త పరీక్ష (ఈ వ్యాధి ఉన్నవారిలో తెల్లరక్తకణాలు (Eosinophils), సీరమ్ IgE మరియు A.E.C స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి) మరియు కొన్ని సందర్భాలలో చర్మపు మచ్చల నిర్ధారణకై బయాప్సీ చేయించవలసి ఉంటుంది.

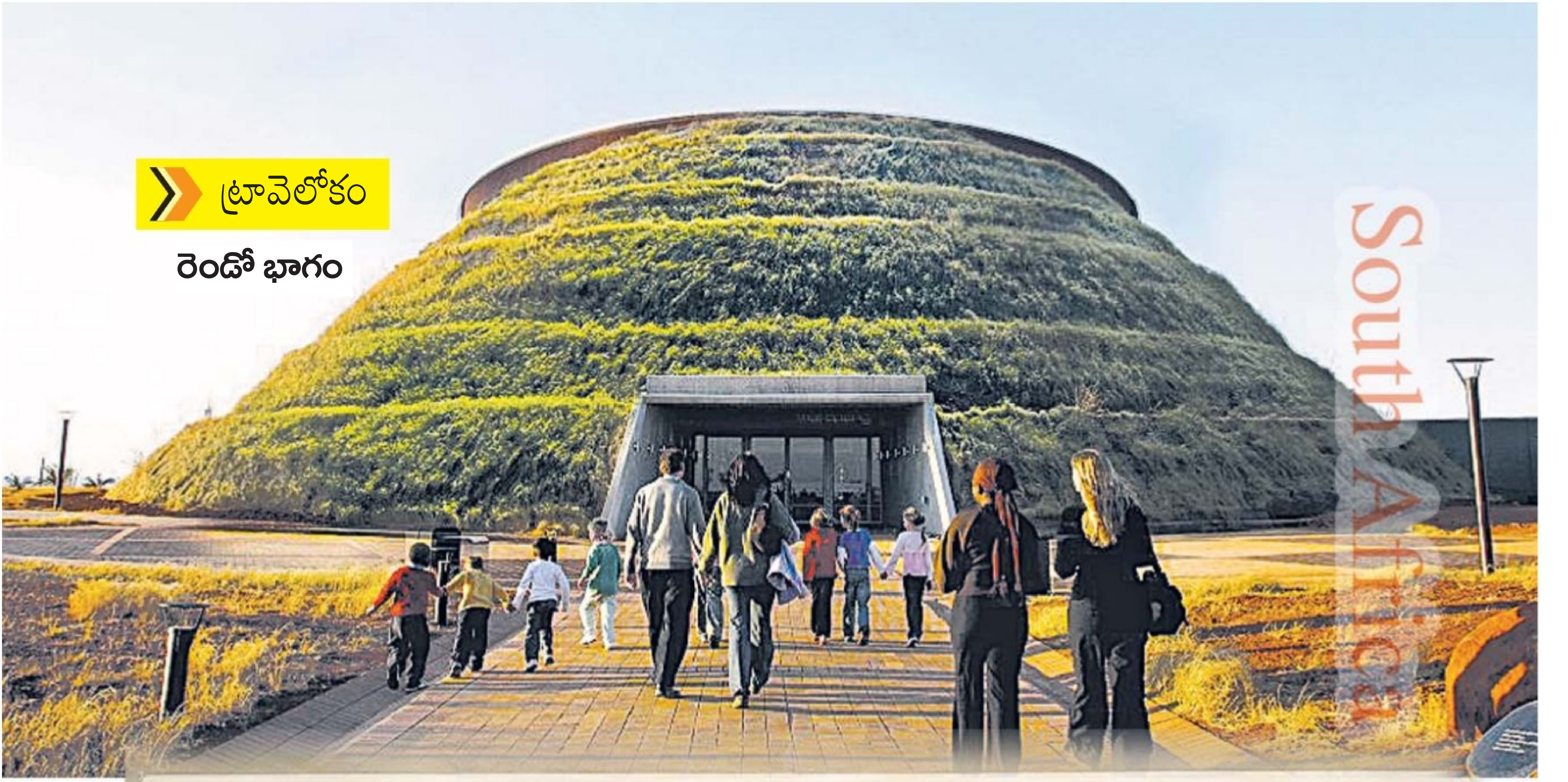
హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్ చికిత్స: కాన్స్‌టిట్యూషనల్ హోమియోపతిలో భాగంగా సూక్ష్మీకరణ పద్ధతిలో తయారైన హోమియో మందులతో, రోగి శరీర రోగనిరోధక కణాలకు పునరుజ్జీవం కల్పించి, ఎటువంటి దుష్ఫలితాలు లేకుండా అటోపిక్ డెర్మటైటిస్‌ను పూర్తిగా నయం చేస్తారు. ఈ పద్ధతిలో ఉబ్బసం-డెర్మటైటిస్ బాధితులకు, మొదటగా ఉబ్బసం, అనంతరం డెర్మటైటిస్ తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా శరీర అంతర్గత అవయవాలు మొదలుకొని, బాహ్య అవయవాల వైపుకు వ్యాధి నివారణ ప్రక్రియ కొనసాగుతుంది. కేవలం హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్‌లో మాత్రమే లభించే ఈ విశిష్ట వైద్య రీతిలో, రోగి శరీర నిర్మాణంతో పాటు, వ్యాధి రీత్యా రోగి వ్యక్తిగత, మానసిక లక్షణాల పరిశీలన తదుపరి మాత్రమే అందించబడే చికిత్సతో ఈ వ్యాధిని పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు.

ఉచిత కన్సల్టేషన్ 955 000 1188 / 99

www.homeocare.in

ట్రావెలోకం

రెండో భాగం





మానవాళికి స్వాగతం చెప్పే 'మరోపెంగ్'

ఆఫ్రికా వెళ్ళినవారు తప్పకుండా చూసొద్దామనుకునే వాటిల్లో వైల్డ్ లైఫ్ ఒకటి. అక్కడ అడవులు, జంతువులు ఎక్కువే కాబట్టి టూరిస్టులను దృష్టిలో పెట్టుకుని వందల కొద్దీ గేమ్ రిజర్వ్‌లను ఏర్పాటు చేశారు. క్రూగర్ నేషనల్ పార్క్‌ల్లాంటివి వదిలేస్తే ఎక్కువ భాగం ప్రైవేటు రంగంలోనివే. వ్యవసాయం తక్కువ, దుబ్బు (Bush) నేలలు ఎక్కువ కావడం వల్ల కూడా వేలాది ఎకరాలు కొని గేమ్ రిజర్వ్‌లను ఏర్పాటు చేయడం సాధ్యమయినట్టుంది.

మబులా - ఆరుబయలు

జొహనాస్‌బర్గ్ ఎయిర్‌పోర్టు నుంచి రెండున్నర గంటల ప్రయాణంలో ఉన్న మబులా గేమ్ రిజర్వ్‌లో మేము రెండు రాత్రులున్నాం. మబులా అంటే 'ఆరుబయలు' అని అర్థమట. అక్కడ పేర్లన్నీ వినడానికి భలే బావున్నట్టనిపించాయి. నగరాల్లోని పేటలు, వీధుల పేర్లన్నీ యూరపియన్ పేర్లయితే గేమ్ రిజర్వ్‌లు, ఇతర టూరిస్టు ప్రదేశాల పేర్లన్నీ ప్రకృతికి సంబంధించిన స్థానిక భాషా పదాలే. మబులా 'బేలాబేలా' అనే ప్రాంతానికి దగ్గరగా ఉంటుంది. దాని అర్థం boiling bliling అనట. అక్కడ ఒక వేడినీళ్ళ ఊట ఉందని అలా పిలుస్తారు. మబులాలో ఒక చెట్టు కింద డిన్నర్ పార్టీలు జరుగుతాయి. దాని పేరు షాయా మోయా. అంటే 'చెంపదెబ్బ' గాలి అని. 'కుదు ఖాయా' అంటే జింకల ఇల్లు అని. మరో రకం జింకలను పాలా లేదా ఇంపాలా అంటారు. చాలా వేగంగా పరిగెత్తుతాయవి. ఇంపాలా కారుకు ఆ పేరు వీటిని చూసే పెట్టారట.

మబులా పాతికవేల ఎకరాల గేమ్ రిజర్వ్. అయినా చిన్న రిజర్వ్ కిందే లెక్క. అందులో ఏనుగులు, ఖడ్గమృగాలు, నీటి ఏనుగులు, జీబ్రాలు, జిరాఫీలు, జింకలు లాంటి జంతువులెన్నిటినో చాలా దగ్గర నుంచే చూశాం కాని సింహాన్ని చూడడానికి మాత్రం మూడుసార్లు సఫారీకి వెళ్ళాల్సి వచ్చింది. ఇంతకీ ఎన్ని సింహాలున్నాయని అడిగితే ఆరు అని చెప్పారు. మాతో వచ్చిన గుజరాత్ జర్నలిస్టు మిత్రుడు ఆశ్చర్యపోయి మా గిర్ నేషనల్ పార్క్‌లో 514 ఉన్నాయని అన్నాడు. అప్పుడే ఇంకో విషయం కూడా తెలిసింది. సింహాలు రోజులో 20 గంటలు నిద్రపోతాయట. అందుకే ఎక్కువగా బయట తిరుగుతూ కనబడవట. మన దేశంలో సఫారీలు చూసినవాళ్ళకి ఇవి మరీ అంత అబ్బురమనిపించవు కాని పాశ్చాత్యదేశాల వాళ్ళు మాత్రం బిగ్ 5 (సింహం, ఏనుగు, చిరుతపులి, బైసన్, రైనో)లను సహజసిద్ధ పరిసరాలలో చూడడం లైఫ్ టైమ్స్ ఎక్స్‌పీరియన్స్‌లా భావిస్తారు.

మబులాలోని గదులన్నీ బయటి నుంచి చొప్పతో వేసిన కుటీరాల్లా కనిపించినా లోపల ఫైవ్‌స్టార్ సదుపాయాలన్నీ ఉన్నాయి. అనేక కాన్ఫరెన్స్ రూములూ ఉన్నాయి. ఇవికాక రిజర్వ్‌లోనే టెంట్లలా కనిపించే గదులూ ఉన్నాయి. సురక్షితంగా ఉంటూనే రాత్రంతా జంతువుల్ని చూస్తూ గడపడం గొప్ప అనుభవం కదా! వీటన్నిట్నీ చూస్తూ మేము తెగ ఆనందిస్తున్న సమయంలో ఎవరో చెప్పారు ఈ గేమ్ రిజర్వ్ విజయ్ మాల్యాదని. ఇంత దూరం వచ్చి ఆయన 'ఆతిథ్యం' పొందినందుకు నవ్వొచ్చింది.

మన జన్మస్థానం

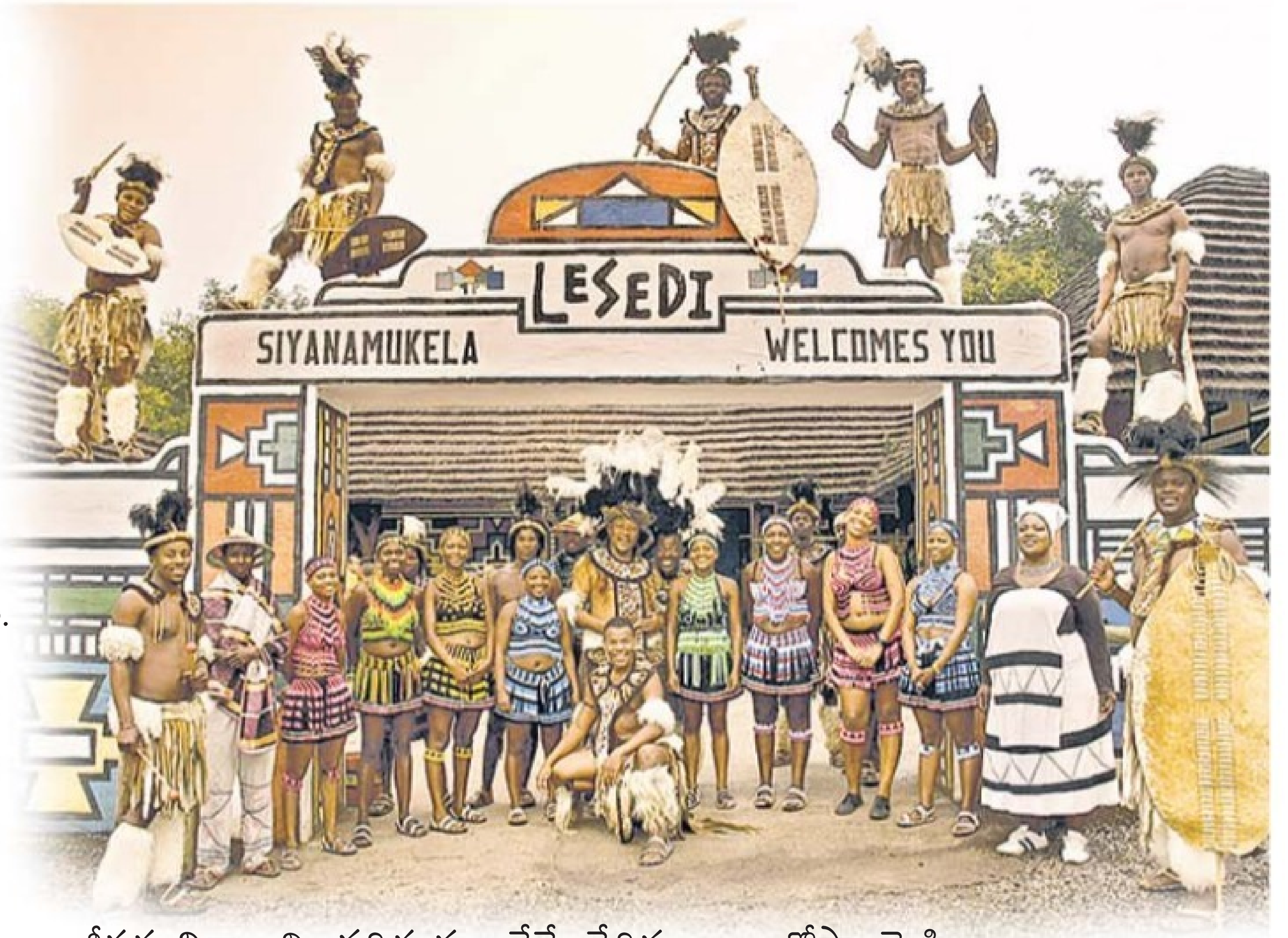
జొహనాస్‌బర్గ్‌కి గంట దూరంలో ఉంది Credle of Humankind ప్రాంతం. మనిషి జన్మస్థలంగా భావించబట్టే దీనికి మరోపెంగ్ అనే పేరు పెట్టారు. మరోపెంగ్‌కి వెళ్ళడమంటే మన అసలు





ఇంటికి, పుట్టినింటికి వెళ్ళడం లాంటిది. ఈ ప్రాంతంలో వారసత్వ స్థలాలుగా గుర్తించబడిన 13 ప్రదేశాలున్నాయి. వాటిలో స్టర్క్‌ఫాంటీన్ గుహలు ఒకటి. అందులోనే మొదటిసారిగా ఒక బాలుడి సంపూర్ణ అస్థిపంజరాన్ని కనుగొన్నారు. అంటే అస్థిపంజరం యథాతథంగా దొరికిందని కాదు. ఎముకలు విడివిడిగానే దొరికినా ఒక మనిషికి చెందిన మొత్తం ఎముకలు ఒకేచోట దొరకడం విశేషం. ఇప్పటివరకు దొరికిన వాటిల్లో అవే ప్రాచీనమైనవి. ఒంగి, కూర్చుని... ఎలాగైతేనేం ఆ చీకటి గుహ లోపలిదాకా వెళ్ళి పేరు తెలియని మన ఆ పూర్వీకుడి చివరి విశ్రాంతి స్థలాన్ని చూసొచ్చాం. ఇనప గేటుతో ఆ ప్రాంతాన్ని భద్రంగా కాపాడుతున్నారు.

దానికన్నా ముందే మరోపెంగ్‌లోని మ్యూజియం చూశాం. భూమి పుట్టుక నుంచి నేటి దాకా జరిగిన పరిణామాలను చాలా వివరంగా తెలియజేసే అద్భుతమైన మ్యూజియం అది. వెళ్ళడం వెళ్ళడమే ఒక చెక్క పడవలోకి ఎక్కించి చీకటి గుహలోంచి తీసికెళ్ళారు. లావా ఎగిసిపడుతున్నట్టు, భూఫలకాలు కదులుతున్నట్టు... భూమి అప్పుడప్పుడే ఏర్పడుతున్న భావన కలిగించారు. దానికి అనుగుణంగా రకరకాల శబ్దాలు. ఖండాలు విరిగిపడుతున్నట్టు... సముద్రాలు పొంగుతున్నట్టు... మొత్తానికి భూగర్భంలోని కల్లోలాన్ని సర్వేంద్రియాలతో అనుభవించేలా చేశారు. దాన్నించి బయటికొచ్చాక రకరకాల ప్యానల్స్. మనిషి ఎప్పుడు నడిచాడు, ఎప్పుడు మాట్లాడడం ప్రారంభించాడు వగైరా సమాచారం తెలిపే రకరకాల ఆడియో విజువల్ ప్యానెల్స్.



ఎన్ని రకాల మాంసాలో!

చికెన్, మటన్, బీఫ్, పోర్క్‌లు కాకుండా అక్కడ ఎన్నిరకాల మాంసాలు తింటారో చూస్తే ఆశ్చర్యమేసింది. మొసలి, నిప్పుకోడి, జింక, దుప్పి, బాతు... ఇలా ఎన్నో రకాలు. అలాగే వైన్స్ కూడా. వైన్ తోటలు విస్తారంగా ఉంటాయి కాబట్టి స్థానిక బ్రాండ్‌లు అపారం. ప్రతి భోజనం వైన్ (లేదా వేరే రకాల ఆల్కహాల్స్)తో మొదలై పండ్ల రసంతో కొనసాగి కాఫీ/టీ లతో ముగుస్తుంది. అడిగితే తప్ప మంచినీళ్ళు ఇవ్వరు. మంచినీళ్ళు కావాలంటే 'స్టిల్ వాటర్' అని అడగాలి. ఊరికే వాటర్ అంటే స్పార్క్లింగా, స్టిల్లా అని అడుగుతారు. స్పార్క్లింగ్ వాటర్ అంటే సోడా అట.

జంతువుల బొమ్మల పక్కన లాండ్‌లైన్ ఫోన్ రిసీవర్లు. ఫోన్ ఎత్తితే 'నేను రైనోని. ఇన్ని వేల సంవత్సరాల నుంచి ఈ భూమి మీద బతుకుతున్నాను' లాంటి స్వీయ పరిచయాలు. మ్యూజియంలో స్కూలు పిల్లలే ఎక్కువ కనిపించారు. సైన్స్ టీచర్లు వెంటబెట్టుకుని వచ్చినట్టున్నారు.

బెలూన్‌లో చక్కర్లు

మర్నాడు ఉదయం నాలుగు గంటలకే నిద్ర లేచి బెలూన్ సఫారీకి బయల్దేరాం. పొద్దున ఆరింటికైతేనే గాలి అనుకూలంగా ఉంటుంది కాబట్టి అప్పుడు మాత్రమే ఈ రైడ్‌కు వెళ్ళగలం. పేద్ద... పేద్ద రంగురంగుల బెలూన్లు రెండు కనబడేసరికి మాలో భలే ఉత్సాహం వచ్చేసింది. మేము వెళ్ళేసరికి పడుకుని ఉన్న బెలూన్లు వేడిగాలి నింపేకొద్దీ లేచి నిటారుగా నిలబడి కిందనున్న బాస్కెట్‌లోకి 16 మంది చొప్పున ఎక్కించుకుని పైకి లేచాయి. గంట పైగా గాలిలో ప్రయాణిస్తూ మగలీస్ నది, డ్యాం, కొండలు, పొలాలపై విహరించాం. అంత ఎత్తులో నది దగ్గర్లో విహరిస్తున్నప్పుడు మన దగ్గరయితే ఎంత పచ్చదనం కనిపించేదో! కాని అక్కడన్నీ రాళ్ళూ తుప్పలే. పచ్చదనం ఉన్నచోట కూడా కూరగాయల సాగే ఎక్కువ కనిపించింది.

లెసేడి - వెలుగు

ఇదొక సాంస్కృతిక కేంద్రం. వివిధ దక్షిణాఫ్రికా తెగల జీవన విధానాన్ని పరిచయం చేసే వేదిక. జులు, కోసా, పెడి మొదలైన వారి ఇళ్ళు, పనిముట్లు, ఆహారపు అలవాట్లు, నృత్యగానాలు ఎలా ఉంటాయో చూపిస్తారు. వాళ్ళు తయారుచేసిన వస్తువుల్ని అమ్ముతారు. మన హాండీక్రాఫ్ట్ అంగళ్ళలానే ఉంటాయి, కాకపోతే ఆఫ్రికన్ బొమ్మలతో. వారిని అక్కడ ఒక ప్రదర్శనకు పెట్టినట్టు కాకుండా వారిని వారి గ్రామాలలోకే వెళ్ళి చూపించి ఉంటే చాలా బావుండేదనిపించింది.

బంగారం గనిలోకి...

మా చివరి మజిలీ గోల్డ్ రీఫ్ సిటీ. ఒక పాత బంగారు గని లోపలికి తీసికెళ్ళి ఒకప్పుడు బంగారాన్ని ఎలా వెలికి తీసేవాళ్ళో వివరంగా చూపించారు. తడిగా, చీకటిగా, అక్కడక్కడ చిన్న దీపాలతో ఉంది. ఒకనాడు 80 వేల మంది దాకా పనిచేసేవారట అందులో. ఇప్పటిదాకా 14 లక్షల కిలోల బంగారాన్ని వెలికి తీసినట్టు చెప్పారు. నలుపు బదులు కాస్త పసుపు రంగు రాయి కనిపిస్తుంది తప్ప లోపలంతా మన సింగరేణి గనిలానే ఉంది. దాదాపు 90 ఏళ్ళు బంగారాన్ని వెలికి తీసి 1971లో పని ఆపేశారు. ఇప్పుడు దాన్ని ఒక థీమ్ పార్క్‌గా మార్చారు. పిల్లల కోసం చాలా రకాల గేమ్స్ ఉన్నాయి. ఒకప్పటి ఆఫీసు భవనాలన్నిట్నీ హోటల్ రూమ్స్‌గా మార్చేశారు. దగ్గరలోనే ఒక కాసినో ఉంది. ఆ కాసినోలో గాంధీ ఫోటో చూసి నోరు వెళ్ళబెట్టింది మా బృందమంతా.

మర్నాడు జొహానాస్‌బర్గ్‌కి తిరిగి వెళుతుంటే అపార్థీడ్ (జాతివివక్ష) మ్యూజియం కనిపించింది. ఆగి చూడలేకపోయినందుకు అందరం బాధపడ్డాం కాని వాళ్ళు మాకు చూపెట్టాలనుకున్నది దక్షిణాఫ్రికా కొత్త మొహాన్ని మాత్రమేనేమో అనిపించింది. అందులో 'అడ్వెంచర్'కే ఎక్కువ చోటు ఉన్నట్టుంది. కొత్తగా వస్తున్న టూరిస్టు అట్రాక్షన్స్‌లో కూడా అలాంటివే ఎక్కువ కనిపించాయి. అందుకే వాళ్ళు తమ పేరు కింద 'కొత్త దారులకు స్ఫూర్తిగా' అని రాసుకున్నారేమో! ఏదేమైనా చాలా అద్భుతమైన టూర్. జీవితాంతం గుర్తుండిపోయే ప్రయాణం.



- వేమన వసంతలక్ష్మి
vasantha.aj@gmail.com

సులువుగా తీసేస్తాయి..




గార్లిక్ చెస్ట్‌నట్ పీలర్ స్లైసర్ హ్యాండ్ ప్రొటెక్టర్

(Garlic Chestnut Peeler Slicer Hand Protector)

చేతితో లేదా కత్తితో అల్లం, వెల్లుల్లి పొట్టులను తొలగించడం చాలా కష్టమైన పని. ఆ కష్టాన్ని దూరం చేస్తుంది ఈ 'గార్లిక్ చెస్ట్‌నట్ పీలర్ స్లైసర్ హ్యాండ్ ప్రొటెక్టర్'. చేతివేలికి ఉంగరంలా పెట్టుకునేలా ఉండే ఈ పీలర్ అల్లం, వెల్లుల్లి పై పొట్టును వలిచేందుకు కత్తిలా ఉపయోగపడుతుంది. చేతివేళ్లు మండకుండా కాపాడుతుంది కూడా.

మ్యాజిక్ సిలికాన్ గార్లిక్ పీలర్

(Magic Silicone Garlic Peeler)

స్వచ్ఛత కోసం, రుచి కోసం చాలామంది అల్లంవెల్లుల్లి ముద్దను ఇంట్లోనే తయారుచేసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే వెల్లుల్లి రెబ్బల పొట్టు తీయడం ఎవరికైనా కష్టమైన పని. చేతితో తీయడం వల్ల వేళ్లు మండుతాయి. అంతకుమించి వెల్లుల్లి ఘాటు వాసనను భరించలేరు కొందరు. ఈ 'మ్యాజిక్ సిలికాన్ గార్లిక్ పీలర్' ఆ ఇబ్బందులన్నిటినీ దూరం చేస్తుంది. చిన్న పైపు ముక్కలా ఉండే దీనిలో వెల్లుల్లి రెబ్బలను వేసి చేతితో అటూఇటూ నలిపితే చాలు పొట్టు ఊడిపోతుంది. అంతేకాకుండా ఆకర్షణీయమైన రంగుల్లో చూడగానే ఆకట్టుకునేలా వీటిని తయారుచేశారు.



ఇంటెక్

మల్టీ ఫంక్షనల్ ఈజీ క్లీనింగ్ బ్రెష్

(Multi Functional Easy Cleaning Brush)

అప్పుడప్పుడు టిఫిన్ బాక్సులు, పప్పు డబ్బాల మూతలు గట్టిగా బిగుసుకు పోతుంటాయి. ఎంతకీ తెరుచుకోవు. చేతులతో తీయడానికి ప్రయత్నిస్తే పట్టు జారిపోతూ ఉంటుంది. ఈ 'మల్టీఫంక్షనల్ ఈజీ క్లీనింగ్ బ్రెష్' అలా జారిపోకుండా పట్టునిస్తుంది. అంతేకాకుండా కూరగాయలను, ముఖ్యంగా దుంపలను మట్టి లేకుండా శుభ్రంగా కడిగేందుకు బ్రెష్‌లా కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. గిన్నెలు తోమేందుకు ఉపయోగించే బ్రెష్‌లా ఉండే దీన్ని ప్లాస్టిక్‌తో తయారుచేశారు.




● ఈ వస్తువులను వాటి పేరుతో నెట్‌లో సెర్చ్ చేసి, వివిధ ఆన్‌లైన్ సంస్థల ద్వారా కొనుగోలు చేయవచ్చు.

క్లీన్ కోర్

(Clean Core)

కూరగాయలను శుభ్రంగా కడిగితేనే శరీరానికి ఆరోగ్యం. రసాయన ఎరువులు వాడి పండించిన కూరగాయలను సరిగా కడగకపోతే ఆరోగ్యాన్నివ్వాల్సినవే అనారోగ్యానికి కారణమవుతాయి. దానికి పరిష్కారం ఈ 'క్లీన్ కోర్'. పోషకాలు లోపించకుండా పరిశుభ్రపరిచేందుకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా పొడుగ్గా ఉండే కాకరకాయ, సొరకాయ, చిలకడ దుంప వంటి కూరగాయల కోసం దీన్ని ప్రత్యేకంగా రూపొందించారు.



హెపటైటిస్ కట్టడి హోమియోతోనే సాధ్యం

హెపటైటిస్ అనగానే అందరికీ హెపటైటిస్ బి గుర్తుకువస్తుంది. కానీ అదొక్కటే కాదు అందులో చాలా రకాలున్నాయి. హెపటైటిస్ అంటే కాలేయంలో కణాలు వాచిపోయి ఫైబ్రోసిస్, సిర్రోసిస్‌కు దారితీస్తుంది. దీంతో కాలేయ పనితీరు మెల్లగా తగ్గి ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది. ఈ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత శాశ్వత పరిష్కారాన్ని చూపే చికిత్స ఇతర వైద్యవిధానాలలో లేదు. కానీ హోమియో వైద్యంలో అద్భుతమైన చికిత్స ఉంది.

ఇవీ కారణాలు : ఎక్కువ మందితో సెక్సువల్ కాంటాక్ట్ పెట్టుకోవడం, అపరిచితుల నుంచి సేకరించిన రక్తం అంటే హెపటైటిస్ వైరస్ ఉన్న రక్తాన్ని ఎక్కించడం, స్వలింగ సంపర్కం, ఒకరు వాడిన సిరంజీలు మరొకరు వాడటం వల్ల కూడా హెపటైటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. తల్లి గర్భవతిగా ఉన్నపుడు ఈ వ్యాధి సోకినట్లయితే కడుపులోని బిడ్డకు కూడా సంక్రమించే అవకాశం ఉంటుంది.

లక్షణాలు : ఆకలి లేకపోవడం, వాంతి వస్తున్నట్లుగా ఉండటం, ఒళ్లంత నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం జరుగుతుంది. తరువాత నెమ్మదిగా కామెర్లు మొదలవుతాయి. దీంతో పాటు చర్మంపై దద్దుర్లు కనిపిస్తాయి. హెపటైటిస్ బి వ్యాధి చాలా ఆలస్యంగా బయటపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో సంవత్సరాల తర్వాత బయటపడవచ్చు. దీన్ని క్రానిక్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఆఫ్ లివర్ లేదా క్రానిక్ హెపటైటిస్ అంటారు. వీరిలో కామెర్ల వ్యాధి తగ్గకుండా అలాగే ఉంటుంది.

హోమియో చికిత్స : హెపటైటిస్ బి, సి వైరస్‌లు కాలేయంలో మళ్లి పుల్ అయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని రెప్లికేషన్ అంటారు. ఈ రెప్లికేషన్ అయ్యే పద్ధతిని హోమియోపతి మందుల ద్వారా అడ్డుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా పెరిగిన వైరల్ లోడ్‌ను రోగనిరోధక వ్యవస్థ ద్వారా సమర్థంగా అడ్డుకోవచ్చు.

హెర్పిస్ సమస్య మళ్లీ కనిపించదు

పురుషాంగంపై వచ్చే నీటి పొక్కులను కొంత మంది నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. కాని వాటి వల్ల జరిగే నష్టం అంతా ఇంతా కాదు. దాంపత్య జీవితంపై దాని ప్రభావం పడటమే కాకుండా మానసికంగా కోలుకోలేని విధంగా చేస్తుంది. ఆ లైంగిక వ్యాధి పేరు హెర్పిస్.

ముందుగా పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. నీటిపొక్కులు ఎర్రగా ఉండి దురద ఉంటుంది. నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్రగా పుండు పడుతుంది. ఇటువంటి సమయంలో తగు చికిత్స తీసుకోకపోతే ఇతరులకు సోకే ప్రమాదం ఉంది. లైంగిక కలయిక ద్వారా సంక్రమించే ఈ వ్యాధిని హెర్పిస్ అని అంటారు. ఈ వ్యాధి తగ్గినట్లే తగ్గి రోగనిరోధక శక్తి తగ్గినపుడు మళ్లీ కనిపించవచ్చు. స్త్రీలలో కూడా యోని మీద చిన్న చిన్న పొక్కులలాగా వచ్చి ఎర్రగా మారి విపరీతమైన నొప్పి రావడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

వ్యాధి నిర్ధారణ : హెపటైటిస్ వైరస్‌ను గుర్తించేందుకు హెచ్‌బీఎస్ ఏజీ అనే పరీక్ష , హెపటైటిస్ వైరల్ లోడ్, పీసీఆర్ టెస్ట్ వంటి పరీక్షలు వ్యాధి నిర్ధారణలో ఉపయోగపడతాయి. వ్యాధిని లక్షణాలను బట్టి గుర్తించవచ్చు.

హోమియో చికిత్స

హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ వంటి లైంగిక వ్యాధుల నివారణకు హోమియో చికిత్స అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. హోమియో చికిత్స మూలకారణాన్ని తొలగించే విధంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా హెర్పిస్ తగ్గినట్లే తగ్గి మళ్లీ వస్తుంది. అయితే హోమియో చికిత్స అనంతరం వ్యాధి మళ్లీ తిరగబెట్టడం ఉండదు. రోగనిరోధక వ్యవస్థను పెంచడం ద్వారా రోగనివారణకు సరియైన మార్గం ఏర్పడుతుంది. ఏమైనా అనుభవజ్ఞులైన హోమియో వైద్యుని దగ్గర చికిత్సతీసుకుంటే హెర్పిస్ వ్యాధిని సమూలంగా తరిమేయవచ్చు.

Dr. K Ravikirane

M.D.,M.sc(psych), P.G(virology)LONDON

గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ ఇన్ మెడిసిన్

మాస్టర్స్ హోమియోపతి

అమీర్‌పేట్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్, విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం,తిరుపతి

ఫోన్ : 7842 106 106, 9032 106 106



ఆటిజంకు అద్భుతమైన వైద్యం

మానసిక ఎదుగుదల సక్రమంగా ఉన్నపుడే పిల్లల్లో సంపూర్ణ అభివృద్ధి కనిపిస్తుంది. అయితే కొందరు పిల్లల్లో మానసిక ఎదుగుదల లోపిస్తుంది. తోటి పిల్లలతో ఆడుకోలేకపోతారు. భాషాభివృద్ధి బాగా కుంటుపడుతుంది. తన తోటి పిల్లలతో ఆడుకోవాల్సిన దశలో ఒంటరిగా ఉండిపోతారు. శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు కనిపించినా మానసిక లోపం కారణంగా తీవ్రమైన ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. ఈ సమస్యను ఆటిజం అంటారు.

లక్షణాలు ఇలా ఉంటాయి

వస్తువులను పట్టుకోలేకపోతారు. ఒక చేతిలో నుంచి మరో చేతిలోకి వస్తువులను తీసుకోలేకపోతారు. ఆటిజం లక్షణాలు మొదటి మూడు సంవత్సరాల్లో బయటపడతాయి. కొందరిలో మాత్రం పుట్టినప్పటి నుంచి కనిపిస్తాయి. మరి కొందరిలో పుట్టినపుడు బాగానే ఉన్నా 18నుంచి 36 నెలల కాలంలో ఆకస్మాత్తుగా లక్షణాలు బయటపడతాయి. తమ వయస్సు వారితో స్నేహం చేయలేకపోతారు. తమ ఆసక్తులను ఇతరులతో పంచుకోలేరు. ఇతరుల ఫీలింగ్స్ అర్థం చేసుకోలేకపోతారు.

హోమియో చికిత్స

మానసిక ఎదుగుదల సక్రమంగా లేని పిల్లలకు హోమియో చికిత్స ఇప్పించడం ద్వారా ఎదుగుదల సక్రమంగా జరిగేలా చేసే అవకాశం ఉంది. ఆటిజంతో బాధపడుతున్న పిల్లలను వదిలేయకుండా హోమియో వైద్యుల దగ్గరకు తీసుకెళ్లి చికిత్స ఇప్పించడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం గడిపేలా చేయవచ్చు. పిల్లల బిహేవియర్‌లో మార్పులు తీసుకువచ్చి ఏకాగ్రత నిలిపేలా చేయడంలో హోమియో చికిత్స అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. మెదడులో రసాయన సమతుల్యత నిలిచేలా చేయడంలో హోమియో మందులు బాగా పనిచేస్తాయి. అయితే పిల్లలను తొలిదశలోనే గుర్తించి చికిత్స ఇప్పించడం అవసరం.

సంతానలేమికి చక్కని పరిష్కారం

దంపతులు ఎటువంటి గర్భనిరోధక పద్ధతులు పాటించకుండా ఏడాది కాలంగా శృంగారంలో పాల్గొంటున్నప్పటికీ సంతానం కలగనట్లయితే సంతానలేమి ఉన్నట్లుగా భావించాలి.

శుక్రకణాల లోపం : శుక్రకణాలు ఉత్పత్తి అవుతుంటాయి. కానీ తక్కువ సంఖ్యలో, అబ్‌నార్మల్‌గా ఉంటాయి. దీన్ని ఆలిగోస్పెర్మియా అంటారు. శుక్రకణాలు ఉత్పత్తి లేకపోవడాన్ని అజూస్పెర్మియా అంటారు.

వెరికోసిల్ : వెరికోసిల్ సమస్య ఉన్న పురుషుల్లో సంతానలేమి సమస్య కనిపిస్తుంది. బీజాలపై నరాలు ఉబ్బి కనిపిస్తుంటాయి.

రెట్రోగ్రేడ్ ఎజాక్యులేషన్ : శృంగారంలో పాల్గొన్నప్పుడు వీర్యం బయటకు రాకుండా వెనక్కి వెళ్లిపోతుంది. అంటే బ్లాడర్‌లోకి వెళుతుంది.

హార్మోన్స్ : పిట్యూటరీ గ్రంధి నుంచి ఉత్పత్తి అయ్యే హార్మోన్స్ చాలా తక్కువ ఉన్నట్లయితే వీర్యకణాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది.

జెనెటిక్స్ : క్రోమోజోముల సంఖ్యలో తేడా ఉండటం వంటివి కూడా సంతానలేమికి కారణమవుతాయి.

మందులు : కొన్ని రకాల మందులు శుక్రకణాల ఉత్పత్తిపై, పనితీరుపై ప్రభావం చూపెడుతాయి. అంగస్తంభనలు తగ్గడానికి కారణమవుతాయి.

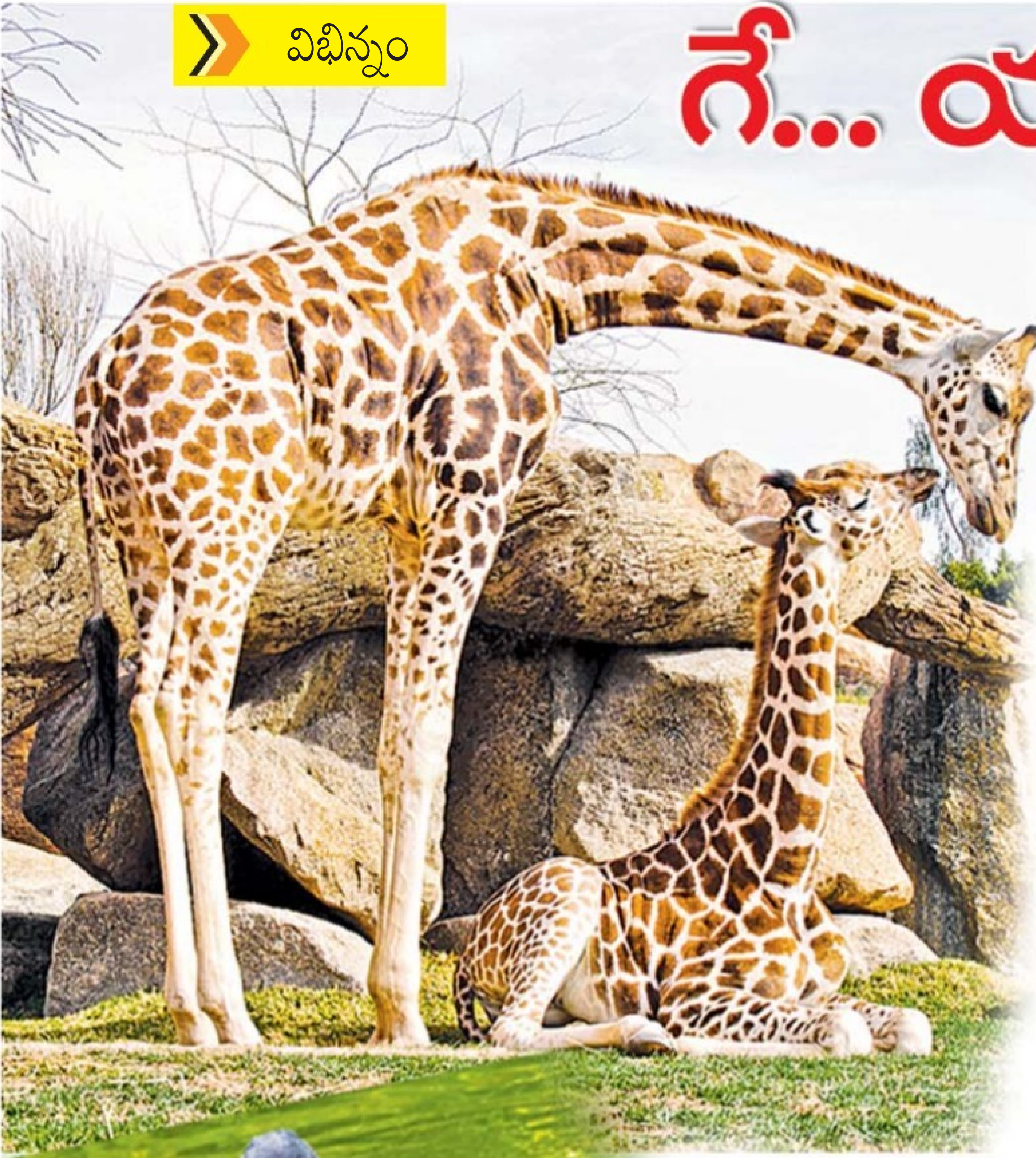
నిర్ధారణ ఎలా?: సెమన్ అనాలసిస్ పురుషుల్లో సంతానలేమి నిర్ధారణ కోసం చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో వీర్యకణాల సంఖ్య, వాటి కదలికలు, ఆకృతి తెలుసుకోవచ్చు.

చికిత్స ఎలా ఉంటుంది?: సంతానలేమికి కచ్చితమైన కారణం తెలుసుకుని చికిత్స అందిస్తే సంతానసాఫల్యం తప్పక కలుగుతుంది. వీర్యకణాల లోపం ఉంటే హోమియో మందులు తీసుకోవడం ద్వారా వీర్యపుష్టి కలుగుతుంది. వీర్యకణాల కదలికలు పెరుగుతాయి. హార్మోన్ల సమస్యలు సైతం హోమియో చికిత్సతో తొలగిపోతాయి. అంగస్తంభనలు లేకపోవడం వంటి సమస్యను హోమియో మందులు దూరం చేస్తాయి.

ADVT

విభిన్నం

గే... యానిమల్స్!



ఈ పదం వింటూనే.. 'ఇదేంటి జంతువుల్లో కూడా 'గే'లు ఉంటాయా' అని అనుమానం కలగొచ్చు. అనుమానం అక్కర్లేదు. ఉంటాయి. జంతుశాస్త్ర నిపుణులు పరిశోధించి వెల్లడించిన వాస్తవం ఇది. స్వలింగ సంపర్కం అనేది ఒక్క మనుషులకు మాత్రమే పరిమితమైంది కాదని, దాదాపు భూమిపై ఉన్న అన్ని జీవుల్లోను స్వలింగ సంపర్కం ఉందని వారి పరిశోధనల్లో తేలింది.

ప్రస్తుత కాలంలో స్వలింగ సంపర్కం అనేది అత్యంత వివాదాస్పద అంశాల్లో ఒకటి. ఆ ప్రాంతం ఈ ప్రాంతం అని కాకుండా ప్రపంచం నలుమూలలా స్వలింగ సంపర్కం గురించి చర్చ జరుగుతోంది. ఎంతోమంది 'గే'లు తమనూ మనుషులుగా గుర్తించాలంటూ, తమకూ హక్కులు కావాలంటూ రోడ్లెక్కి పోరాటం చేస్తున్నారు. ప్రజాసంఘాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థల నుంచి మేధావుల వరకు వీళ్లకు మద్దతుగా నిలుస్తున్నారు. స్వలింగ సంపర్కం అనేది మనుషులకు పరిమితమైంది కాదని, జంతువులు, పక్షులు వంటి సకల జీవుల్లో ఇది చాలా సహజమైన విషయమేనని వాళ్లు చాలాకాలంగా వాదిస్తున్నా ఎవరూ పట్టించుకోలేదు. నిజానికి స్వలింగ సంపర్కం లేని జీవి లేదని, పెద్ద పెద్ద డైనోసర్లు, తిమింగలాలు, సింహాలు, పులుల నుంచి దగ్గర నుంచి బొద్దింకలు, ఈగలు వరకు ప్రతి జీవజాతిలోనూ ఈ లక్షణం ఉందని పీటర్ బాక్‌మన్ అనే శాస్త్రవేత్త చెప్తున్నారు.



రెండు మగ జంతువులు లేదా రెండు ఆడ జంతువులు కలిసి జీవించడాన్ని శాస్త్రవేత్తలు పలు సందర్భాల్లో గమనించారు. అంతేకాక, ఒక హోమోసెక్సువల్ జంట పిల్లల్ని కనకపోయినా, పోషిస్తాయని పలు పరిశోధనల్లో బయటపడింది. కొన్ని మగ జంతువులు ప్రత్యేక సందర్భాల్లో మాత్రమే ఆడ జంతువులతో లైంగిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని, మిగిలిన కాలంలో ఆ ఊసే లేకుండా ఉండడం శాస్త్రవేత్తలు గమనించారు. దానికి కారణమేమిటని పరిశోధిస్తే ఆ సమయంలో అవి స్వలింగ జంతువులతో లైంగిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటున్నట్టు కనుగొన్నారు. మరికొన్ని జంతువులు అన్ని సందర్భాల్లోనూ స్వలింగ సంపర్కానికే ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం గమనించారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పలు జంతుప్రదర్శన శాలల్లో, అటవీ ప్రాంతాల్లో ఇలాంటి జంతువులను గమనించాకే శాస్త్రవేత్తలు ఈ విషయాలు చెప్పారు.

పదింట్లో.. తొమ్మిది ఇవే..!

భూమిపై ఉండే జంతువుల్లో స్వలింగ సంపర్క లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉండేది జిరాఫీల్లోనట. మగ జిరాఫీల్లో పదింట తొమ్మిది 'గే'లేనని తేలింది. అయితే, అందులో సగం వరకూ స్వలింగ సంపర్కంతోపాటు ద్విలింగ సంపర్కంలో కూడా పాల్గొంటాయట. అంటే మిగిలినవి పూర్తి 'గే'లన్నమాట. అమెరికాలో కనిపించే బైసన్(బర్రె)లు స్వలింగ సంపర్కులు అని







తెలిసిపోతుందట. ఆడ బైసన్‌లు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ వాటి జోలికే వెళ్లకుండా మగ బైసన్‌లు బాహాటంగా స్వలింగ సంపర్కంలో పాల్గొంటాయని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు. అయితే, అన్నీ స్వలింగ సంపర్కులు కాకపోవడం వల్ల పునరుత్పత్తికి ఇబ్బంది లేదు..

జీవితాంతం..

దక్షిణ అమెరికాలోని కొండ ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా కనిపించే గయానా పక్షుల్లో కొన్ని మగ పక్షులు జీవితంలో ఒక్కసారి కూడా ఆడ పక్షులతో జతకట్టవట. ఇవి స్వలింగ సంపర్కంలోనే అమితానందం పొందుతాయని శాస్త్రవేత్తలు తెలిపారు. ఇవేకాదు, ఆసియా, ఆఫ్రికా అడవుల్లో ఉండే మగ ఏనుగులు సంవత్సరాల తరబడి ఆడ ఏనుగుల జోలికి వెళ్లవట.

పిల్లల్ని కూడా.. పుట్టించాయి!

జెరుసలేంలోని సెంట్రల్ జూ పార్క్‌లో దషిక్, యెహుదా అనే రెండు మగ గ్రిఫాన్ డేగలు ఉన్నాయి. ఇవి రెండూ గూడు కట్టుకొని కలిసి ఉండటమే కాకుండా స్వలింగ సంపర్కంలో పాల్గొనడం చూసిన జంతుశాస్త్రవేత్త శామ్యూల్ ఇదోవ్ వీటిపై ఒక ప్రయోగం చేశారు. ఇంక్యుబేటర్‌లో ఉన్న ఒక్కరోజు డేగ పిల్లను హంస గుడ్డులోకి జాగ్రత్తగా చొప్పించి వాటి గూటిలో వదిలాడు. అది తమ గుడ్డే అనుకున్న డేగలు.. దాన్ని పొదిగాయి. అంతేనా, ఆ పిల్ల డేగ ఎగిరే వరకు దాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడి పెద్ద చేశాయి. అలాంటిదే మరో ఉదాహరణ. న్యూయార్క్‌లోని సెంట్రల్ జూ పార్క్‌లో రాయ్, సిలో అనే రెండు మగ పెంగ్విన్‌లు ఉన్నాయి. ఇవి రెండూ ఒక రాయిపై పొదిగేందుకు ప్రయత్నించడం చూసి జూ అధికారులు ఒక పెంగ్విన్ గుడ్డును అవి ఉండే ప్రాంతంలో పెట్టారు. ఆ గుడ్డును రాయ్, సిలోలు పొదగడంతో ఒక ఆడ పెంగ్విన్ పిల్ల పుట్టింది. ఈ పిల్ల పెరిగాక మగ పెంగ్విన్‌తో కాక ఆడ పెంగ్విన్‌తోనే జతకట్టడం మరో విశేషం.

గుడ్లు పెట్టేవరకే..

కొన్ని మగ జంతువులు ఆడ జంతువులు గుడ్డు పెట్టేవరకు వాటితో ఉండి ఆ తరువాత మగ జంతువులతోనే ఉంటాయి. ఈ లక్షణం ఆస్ట్రేలియాలో ఎక్కువగా కనిపించే నల్ల హంస, అడవి బాతుల్లో కనిపిస్తుంది. ఆడ అడవి బాతులు గుడ్డు పెట్టే వరకు వాటితో కలిసి ఉండే మగ బాతులు ఆ తరువాత వాటిని ఏ మాత్రం పట్టించుకోవు. అలాగే, పదింట నాలుగు స్వలింగ సంపర్క పక్షులైన మగ నల్ల హంసలు సైతం ఆడ హంసలు గుడ్లు పెట్టేవరకు వాటితో ఉండి ఆ తరువాత వాటిని వదిలేసి మరో మగ హంసతో జతకడతాయట. ఆర్కిటిక్ సముద్ర తీరంలో ఉండే వాల్రస్ జంతువుల్లో కూడా ఈ లక్షణం కనిపిస్తుంది. ప్రసవ సమయంలో మాత్రమే ఆడ జంతువులతో ఉండే మగ వాల్రస్‌లు.. మిగిలిన కాలం అంతా మగ వాల్రస్‌లతోనే ఉంటాయట.

లెస్బియన్ జింకలు...

ఆఫ్రికాలోని సహారా అడవుల్లో ఉండే ఉగాండన్ కాబ్‌లు మన జింకల్లా ఉంటాయి. మగ జంతువుల్లో స్వలింగ సంపర్క లక్షణం కనిపించనప్పటికీ ఆడవి మాత్రం లెస్బియన్ యానిమల్స్‌గా పేరు గడించాయి.

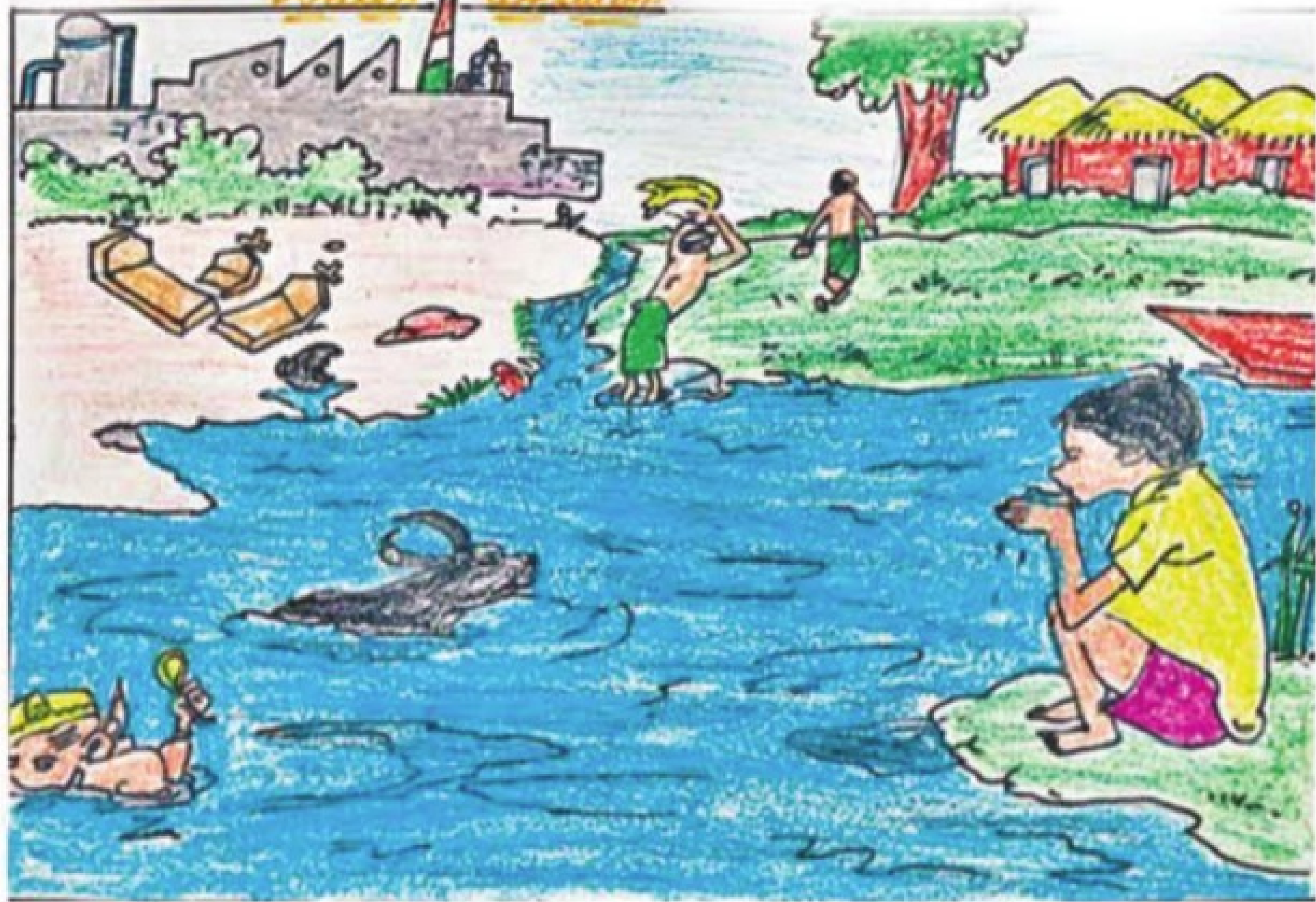
మగ జంతువుల్లోనే స్వలింగ సంపర్కం ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని, ఆడ జంతువుల్లో కొంత వయసొచ్చే వరకు మాత్రమే ఈ లక్షణం ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు. మగ జంతువుల్లోనే ఈ లక్షణం కనిపించడానికి కారణం ఆడ జంతువులతో పోలిస్తే లైంగిక సంబంధ హార్మోన్ల శాతం, గ్రంథుల పరిమాణం ఉండాల్సినంతగా వాటిలో ఉండకపోవడమేనని వాళ్ల అభిప్రాయ పడుతున్నారు. హార్మోన్ల శాతం తక్కువగా ఉన్న మగ జంతువులకు చికిత్స చేసినప్పుడు వాటిలో 'గే' లక్షణాలు తగ్గుముఖం పట్టాయని, ఒక ఆడ ఎలుకలో ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్‌ను తొలగించగా అది మగ ఎలుకలా ప్రవర్తించడం తమ పరిశోధనల్లో వెల్లడైనట్లు దక్షిణ కొరియాకు చెందిన ప్రొఫెసర్ చెన్ క్యు పార్క్ చెప్తున్నారు. ఆయా జంతువుల్లో ఉండే లైంగిక సంబంధ గ్రంథుల, హార్మోన్ల తేడాలే వాటి లైంగిక ప్రవర్తనను నిర్దేశిస్తాయన్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో శరీర సంబంధ తేడాలు సైతం స్వలింగ సంపర్కానికి కారణమని కొన్ని పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. బలంగా ఉండే మగ జంతువులు ఆడ జంతువులు లేనప్పుడు తమతోటి బలహీనమైన మగ జంతువులపై లైంగిక దాడికి పాల్పడతాయని శాస్త్రవేత్తలు వివరిస్తున్నారు. ■







సిహెచ్. తిలక్
5వ తరగతి,
భారతీయ విద్యాభవన్
రెసిడెన్షియల్ పబ్లిక్ స్కూల్,
తాడేపల్లిగూడెం.





నిమిషంలో తన్నేసింది

ఈ ఫోటోలో కనిపిస్తున్న అమ్మాయి పేరు సిల్వానా షెమోన్. తనకు ఎదురుగా ఉన్న మనుషుల తలలపై ఉన్న బేస్‌బాల్స్ అన్నింటినీ ఆమె ఒకే ఒక్క నిమిషంలో తన్నేసి గిన్నిస్ రికార్డ్‌కి ఎక్కింది. 19 ఏళ్లుగా మార్షల్ ఆర్ట్స్‌లో శిక్షణ పొందుతున్న సిల్వానా కెనడాలోని వాటర్‌లూలో ఈ రికార్డును సృష్టించింది. గతంలో ఉన్న రికార్డులను బద్దలు కొడుతూ సిల్వానా ఒకే ఒక్క నిమిషంలో 59 బాల్స్‌ను తన్నేసిందని గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్ సంస్థ ప్రకటించింది.

విషం.. కక్కిస్తుంది!



దీని కొమ్ములు చూస్తుంటే కత్తులు మెలితిరిగినట్లుంది కదూ! చూడడానికే కాదు.. వాడడానికి కూడా ఇవి కత్తులకు ఏ మాత్రం తక్కువకాదు. ఇంతటి బలమైన, వాడైన కొమ్ములు కలిగిన ఈ జంతువు పేరు మార్ఖోర్ (Markhor). ఇది అడవి మేకల్లోకెల్లా అతిపెద్ద మేక. ఇది ఎక్కువగా ఆఫ్ఘనిస్తాన్, పాకిస్తాన్, తజకిస్తాన్, ఉజకిస్తాన్ దేశాల్లో కనిపిస్తుంది. మన దేశంలోని కశ్మీర్‌లో కూడా కనిపిస్తుంది. ఇది ఆహారాన్ని నమిలేటప్పుడు నోటివెంట నురగ ఎక్కువగా వస్తుంది. ఆ నురగ నేలపై పడి గడ్డలు కడుతుంది. ఆఫ్ఘన్, పాక్ దేశాల్లోని ప్రజలు ఆ గడ్డలను విషం కక్కించడానికి ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు.



మీకు తెలుసా!

- ఎలుకలు పదేళ్ల పాటు బతుకుతాయి
- ఏనుగు తన తొండంలో పదిలీటర్ల నీటిని నింపుకోగలదు
- దాదాపు ఎక్కువ భాషల్లో అమ్మ పదం 'మ' అక్షరంతో ప్రారంభం అవుతుంది
- టైగర్ ఫిష్ వెనక్కు కూడా ఈదగలుగుతుంది
- చెట్లు పుట్టకముందు భూమిపై పెద్ద పెద్ద పుట్టగొడుగులు ఉండేవట

చుక్కలు కలపండి



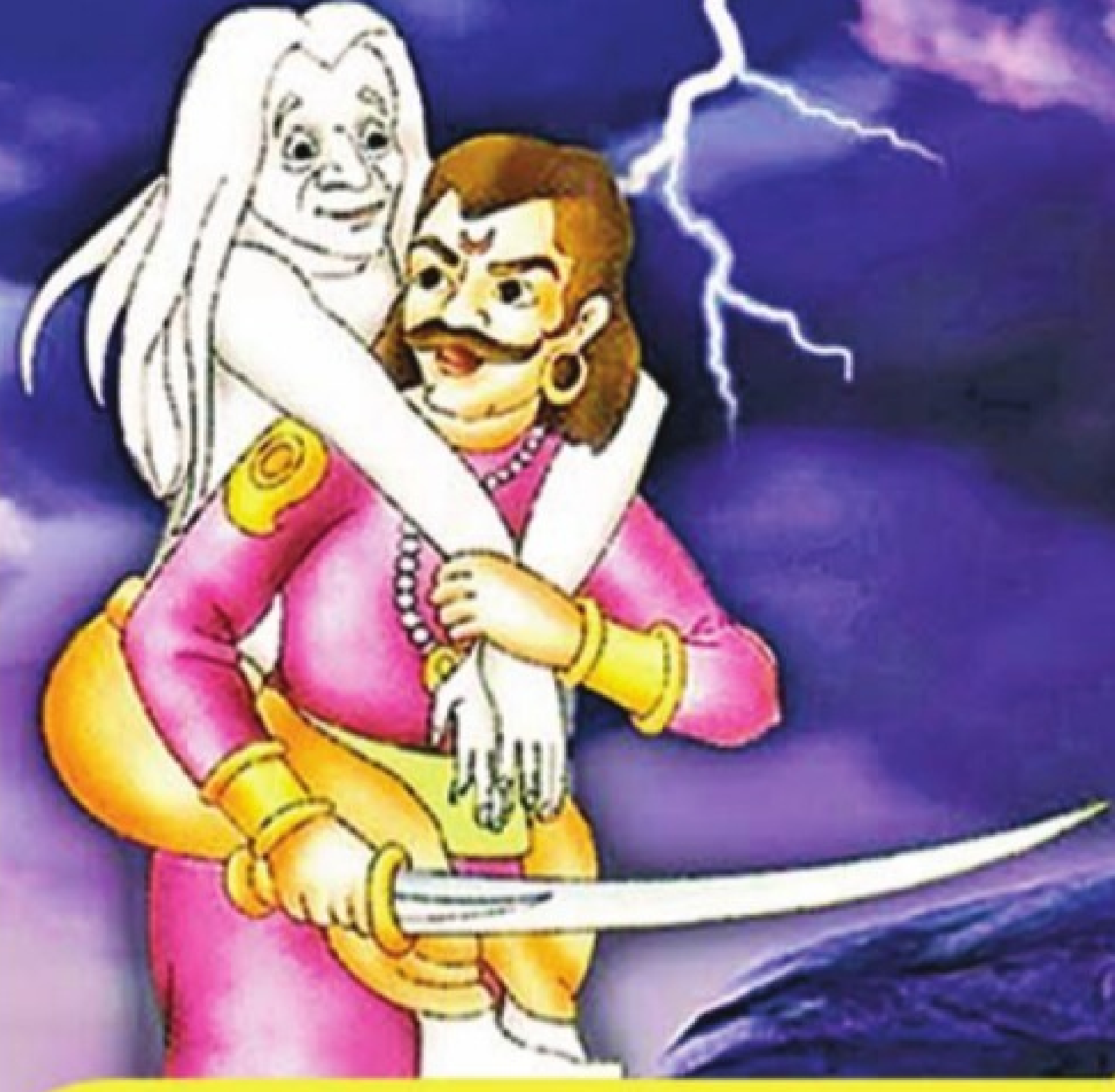


బేతాళ ప్రశ్న - 3

కార్తీక్ నిమ్మకాయలు కోసుకోవడానికి ఒక తోటకు వెళ్లాడు. ఆ తోటకు మూడు గేట్లు ఉన్నాయి. ఒక్కో గేటు దగ్గర ఒక్కో వాచ్‌మన్ ఉన్నారు. మొదటి గేట్ వాచ్‌మన్ కార్తీక్‌తో "నేను నిన్ను లోపలికి పంపిస్తాను కానీ నువ్వు తెచ్చే కాయల్లో నాకు సగం ఇవ్వాలి" అన్నాడు. కార్తీక్ సరేనన్నాడు. రెండో గేట్ వాచ్‌మన్, మూడో గేట్ వాచ్‌మన్ కూడా అలాగే అడిగారు. కార్తీక్ తెంపిన నిమ్మకాయల్లో మొదటి వాచ్‌మన్‌కు సగం, మిగిలిన దాంట్లో రెండో వాచ్‌మన్‌కు సగం ఇచ్చాడు. చివరి వాచ్‌మన్‌కు కూడా సగం ఇవ్వగా అతని దగ్గర ఒకే ఒక్క నిమ్మకాయ మిగిలింది. అయితే కార్తీక్ తెంపిన నిమ్మకాయలు ఎన్ని?

సమాధానం వచ్చేవారం!

మీ దగ్గర ఇలాంటి మెదడుకు మేతవేసే ప్రశ్నలు, బేతాళ ప్రశ్నలు ఉంటే సమాధానంతో పాటు మా ఈమెయిల్ అడ్రసు sunday.aj@gmail.com కు పంపించగలరు.

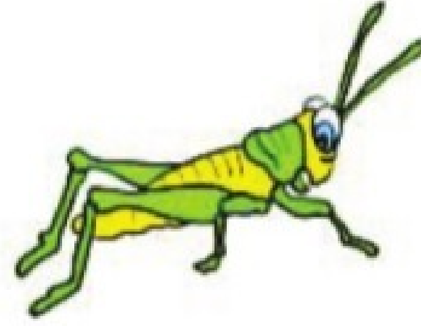


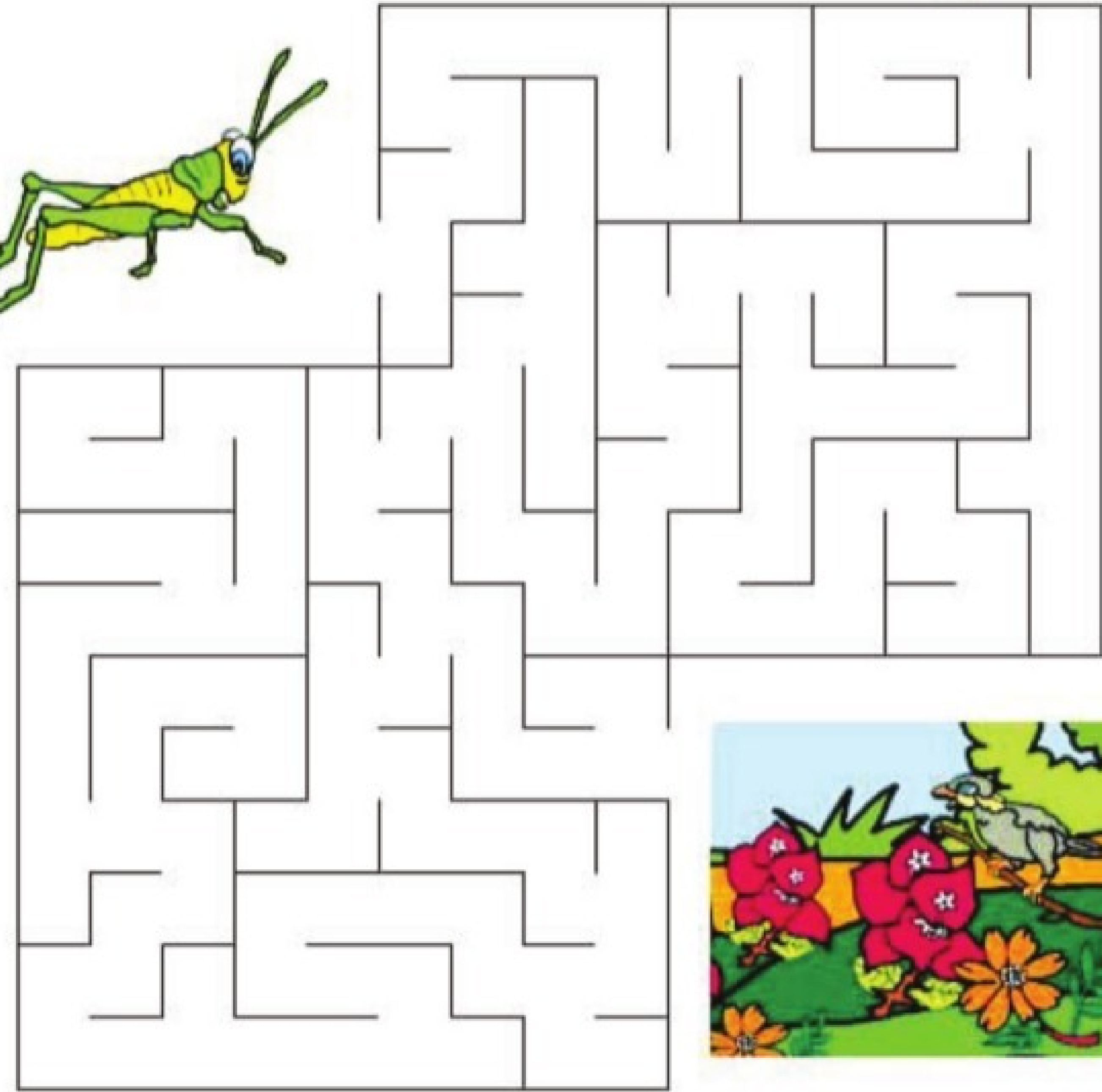
గతవారం సమాధానం: హోటల్ బిల్లు 300లో డిస్కౌంట్ 50 పోగా 250. ముగ్గురికీ తలా 10 ఇచ్చాడు వెయిటర్. అంటే 30. 250+30 కలిపితే 280. వెయిటర్ దగ్గరున్నవి 20. మొత్తం 300. లెక్కలో ఎటువంటి తేడా లేదు. ప్రశ్న అడగడంలోనే ఉంది తికమక.

రంగులు వేయండి

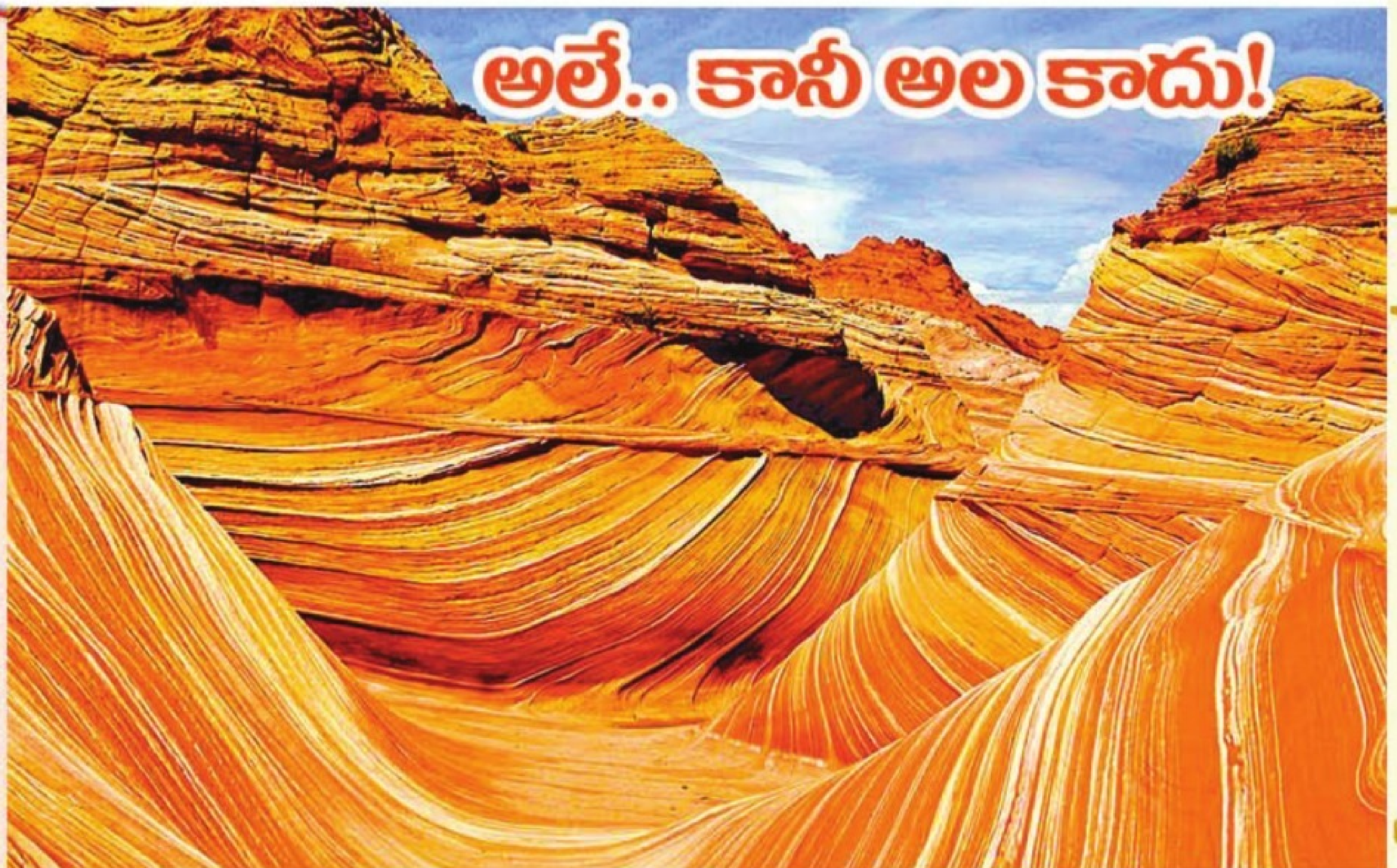


దారి కనుక్కోండి





అలే.. కానీ అల కాదు!



ఇది ఎవరో తీసిన ఫోటో కాదు... ఇసుక అల అంతకంటే కాదు. 2 కోట్ల ఏళ్ల క్రితం గడ్డకట్టుకుపోయిన ఇసుక దిబ్బలు. ఇవి అమెరికాలోని ఆరిజోనా సమీపంలో ఉన్నాయి. మంచుయుగంలో ఈ ప్రాంతం ఎడారిగా ఉండేది. కొంతకాలానికి విపరీతమైన గాలులకు ఆ ఇసుకంతా దిబ్బలు దిబ్బలుగా మేట వేసింది. ఆ తర్వాత గాలికి, వర్షానికి దిబ్బల పైపొరల్లో ఉన్న ఇసుకంతా కొట్టుకుపోవడంతో అవి ఇలా అలలు అలలుగా కనిపిస్తున్నాయి.

గుప్త నిధుల వేటలో...

"సార్... మా అబ్బాయి సంతోష్ కన్పించడం లేదు..."

సీరియస్‌గా ఓ కేసు తాలూకూ ఫైలు చూస్తున్న ఇన్‌స్పెక్టర్ సతీష్ తలపైకెత్తాడు. ఎదురుగా ఓ పెద్దాయన దీనంగా ముఖం పెట్టి నిల్చున్నాడు.

"ఎంత వయసుంటుంది... ఏం చేస్తుంటాడు?"

"28 ఏళ్లుంటాయి సార్... ఓ కంపెనీలో పనిచేస్తున్నాడు"

"వెళ్లేప్పుడు ఇంట్లో చెప్పలేదా ఎటెళ్తున్నాడో..."

"పని మీద వేరే ఊరికి వెళ్తున్నానంటూ పదిరోజుల క్రితం ఎస్సెమ్మెస్ ఇచ్చాడు సార్..."

"పది రోజుల క్రితమా? తర్వాత తిరిగి ఫోన్ చెయ్యలేదా...?" అలెర్టవుతూ అడిగాడు ఇన్‌స్పెక్టర్.

"ఆ తర్వాత మా అబ్బాయి ఫోన్లు రెండూ స్విచ్ఛాఫ్ అయ్యాయి... చాలా చోట్ల వెతికాం కానీ ఎక్కడా మాకు ఎలాంటి ఆధారం దొరకలేదు"

"కంపెనీ పని మీద ఎమైనా వెళ్లాడేమో ఎంక్వయిరీ చేశారా?"

"కంపెనీ వాళ్లకు కూడా మా వాడు మెసేజ్ ఇవ్వలేదు... కంపెనీ వాళ్లు మమ్మల్నే అడుగుతున్నారు..." అంటూ ఏడుపు మొదలెట్టాడు.

"అయ్యో పెద్దాయనా ఏడ్వకు... ఇంతకూ నీ పేరేంటీ..."

"నర్సింహారెడ్డి సార్..." అన్నాడు కళ్లు తుడుచుకుంటూ.

"ఫిర్యాదు చేశావు కదా. ఏం ఫర్వాలేదు వెదుకుదాం. మిగతా వివరాలిచ్చి నువ్వు ఇంటికెళ్లు..."

•••

హైదరాబాద్‌లోని సంజీవరెడ్డినగర్ పోలీసుస్టేషన్ ...

నగరంలో ఎప్పుడూ బిజీగా ఉండే పోలీసు ఠాణా...

ఎక్కువగా కేసులు నమోదయ్యేది అక్కడే.

సంతోష్ కన్పించడం లేదనే ఫిర్యాదు అందగానే షరా మామూలుగా పోలీసులు మిస్సింగ్ కేసు నమోదు చేశారు.

'సంతోష్ సెల్‌ఫోన్ కాల్ డీటెయిల్స్ తెప్పించమ'ని ఎస్సై సైదులుని ఆదేశించారు ఇన్‌స్పెక్టర్ సతీష్. ఫిర్యాదును జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే సంతోష్ తనకు తాను స్వయంగా ఇంట్లోనుంచి వెళ్లినట్లు ఉంది. చివరిసారిగా తండ్రికి ఎస్సెమ్మెస్ ఇచ్చాడు. తర్వాత ఫోన్లు స్విచ్ఛాఫ్ అయ్యాయి. అలా ఎందుకు జరిగింది? ఏమైనా ప్రేమవ్యవహారం ఉందా? ఎవరితోనైనా పాత కక్షలున్నాయా?

సంతోష్ ఎక్కడికెళ్లి ఉంటాడో తేలాలంటే ముందు అతని సెల్‌ఫోన్ టవర్ లొకేషన్లు తెప్పించాలి. అదే విషయాన్ని ఎస్సైకి సూచించారు ఇన్‌స్పెక్టర్ సతీష్.

•••

సంతోష్ కాల్ డీటెయిల్స్, టవర్ లొకేషన్ త్వరగానే పోలీసుల చేతికి అందింది.

అందులో సంతోష్ ఇంటి నుంచి వెళ్లిన రోజున ఒక నెంబర్‌కు చాలాసార్లు కాల్ చేసినట్లు గుర్తించారు ఎస్సై సైదులు.

మరోవైపు టవర్ లొకేషన్లు చూస్తుంటే సంజీవరెడ్డినగర్ నుంచి మియాపూర్, అక్కడి నుంచి పటాన్ చెరు, నర్సాపూర్, అక్కడి నుంచి మళ్లీ బాలానగర్ వరకు సంతోష్ ప్రయాణం చేసినట్లు కన్పిస్తోంది.

అసలు సంతోష్ తన ఇంటి నుంచి ఎవరితో కలిసి వెళ్లాడు? నర్సాపూర్ వరకు ఎందుకు వెళ్లాడు? తిరిగి బాలానగర్‌కు వచ్చిన తర్వాత ఫోన్లు ఎందుకు స్విచ్ఛాఫ్ చేసుకున్నాడు?

ఈ ప్రశ్నలకు జవాబులు తెలుసుకోవడం కోసం సంతోష్ ఇంటికి బయల్దేరారు ఎస్సై సైదులు.

•••

పోలీసులను చూడగానే నర్సింహారెడ్డి ఆత్రుతగా ఎదురొచ్చాడు.

"సార్... మా అబ్బాయి జాడ ఏమైనా తెలిసిందా?"

"లేదు... అయితే మాకు కొన్ని అనుమానాలున్నాయి. అవి తీర్చుకోవడానికి ఇక్కడికి వచ్చాం"

"అడగండి సార్..." అంటూ అక్కడే ఉన్న కుర్చీలో కూర్చున్నాడు.

"రెడ్డిగారూ... సంతోష్ ఫోన్ నుంచి ఎక్కువగా ఈ నెంబర్‌కు కాల్స్ వెళ్లాయి. ఈ నెంబర్ ఎవరిది?" ఎంక్వయిరీలో భాగంగా ఆరాతీశారు ఎస్సై.

సెల్‌ఫోన్‌లో ఉన్న నెంబర్ గుర్తుపట్టిన నర్సింహారెడ్డి వెంటనే "అవును... ఈ నెంబర్ మా అన్న కొడుకు మాణిక్ రెడ్డిది" అన్నాడు.

"ఏం చేస్తుంటాడు?" తర్వాతి ప్రశ్న ఎస్సై నోటి వెంట ఠక్కున దూసుకొచ్చింది.

"వాడు రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేస్తుంటాడు. ఇక్కడే ఉంటాడు. పిలవమంటారా?"

"ఇప్పుడే వద్దు కానీ, మీకు నర్సాపూర్‌లో బంధువులు కానీ, స్నేహితులు కానీ ఉన్నారా?"

"దేనికి...?" అనుమానంగా అడిగాడు నర్సింహారెడ్డి.

"మీ సంతోష్ నర్సాపూర్ వెళ్లినట్లు మాకు అనుమానాలున్నాయి..."

"అదేం లేదు సార్... మాకు తెలిసిన వారెవ్వరు అక్కడ లేరు" నర్సింహారెడ్డి బదులిచ్చాడు.

"అది పోనివ్వండి మీకు ఎవరి మీదైనా అనుమానం ఉందా?" ప్రశ్నించారు ఎస్సై.

"సార్... మా అబ్బాయి ఫోన్లు స్విచ్ఛాఫ్ అయిన తర్వాత వాడి గదిలో వెతికాం. ఇవిగో ఈ మెమొరీ కార్డులు ఒక కవర్‌లో దొరికాయి" అంటూ ఆ కవర్‌ను ఎస్సైకి అందించాడు నర్సింహారెడ్డి.

"మా వాడు తనకు వచ్చిన ఫోన్‌కాల్స్ అన్నీ రికార్డు చేసుకుని వీటిలో భద్రపరుస్తుంటాడు. ఇవి మీకేమైనా పనికి వస్తాయో చూడండి"

"సరే వీటిని మేము పరిశీలిస్తాం..." అంటూ ఆ మెమొరీ కార్డులను తీసుకుని పోలీసుస్టేషన్‌కు బయల్దేరారు ఎస్సై సైదులు.

•••

మెమొరీ కార్డును తన ఫోన్‌లో వేసుకుని సంతోష్ రికార్డు చేసిన సంభాషణలు వింటున్నారు ఎస్సై సైదులు.

అది మాణిక్‌రెడ్డితో సంతోష్ జరిపిన సంభాషణ.



ఆ మాటలు వింటుంటే వారి మధ్య ఆర్థిక లావాదేవీలు ఉన్నట్లు స్పష్టమవుతోంది.

ఫోన్ సంభాషణల్లో చాలావరకు తన డబ్బు తనకు ఇవ్వమని సంతోష్ బతిమాలడటం వినిపిస్తోంది.

డబ్బు త్వరలోనే ఇస్తానని చెబుతున్న మాణిక్‌రెడ్డి సంభాషణ

మధ్యలో 'నిధులు దొరికిన తర్వాత' అనే మాటను వాడటం ఎస్సైలో అనుమానాలను రేకెత్తించింది.

వెంటనే క్రైం కానిస్టేబుళ్లను పిలిపించి మాణిక్‌రెడ్డిపై నిఘా పెట్టమని చెప్పారు. అలాగే అతడి సెల్‌ఫోన్ కాల్ డీటైల్స్ తెమ్మని మరో కానిస్టేబుల్‌ను పురమాయించాడు.

మరికొన్ని గంటల్లోనే మాణిక్‌రెడ్డి కాల్ డీటైల్స్, టవర్ లొకేషన్లు ఎస్సై చేతికి అందాయి.

సంతోష్ కాల్ డీటైల్స్, టవర్ లొకేషన్‌ను పక్కన పెట్టుకుని వాటిని పరిశీలించసాగారు.

సంతోష్ ఇంటి నుంచి వెళ్లిన రోజున మాణిక్‌రెడ్డి కూడా అతడితోనే ఉన్నాడనే విషయం టవర్ లొకేషన్ల ద్వారా తెలుస్తోంది. ఇద్దరి సెల్‌ఫోన్ టవర్ లొకేషన్లు సంజీవరెడ్డినగర్ నుంచి నర్సాపూర్ వరకు, అక్కడి నుంచి బాలానగర్ వరకు సరిపోయాయి. ఆ తర్వాత సంతోష్ ఫోన్ బాలానగర్‌లోనే ఉన్నట్లు చివరి లొకేషన్ చూపించింది. మాణిక్ మాత్రం అక్కడి నుంచి అనేక ప్రాంతాలకు వెళ్లినట్లు స్పష్టమవుతోంది.

అంటే... సంతోష్‌తో చివరిసారిగా ఉన్న వ్యక్తి మాణిక్‌రెడ్డి.

అతడ్ని పట్టుకుంటే అసలు గుట్టు వీడుతుందని సైదులుకు అభిప్రాయం కలిగింది. అప్పటి వరకు దర్యాప్తులో తేలిన వివరాలను ఇన్‌స్పెక్టర్ సతీష్‌కు ఫోన్‌లో వివరించారు.

"ఆలస్యం ఎందుకు? మాణిక్‌ను పట్టుకు వచ్చి విచారించండి. ఏ నేరమైనా చివరిగా కలిసిన వ్యక్తి, చూసిన వ్యక్తితోనే చాలావరకు ముడిపడి ఉంటుంది కదా" అన్నారాయన.

ఆ తర్వాత పరిణామాలు చకచకసాగాయి.

మాణిక్‌రెడ్డిని పోలీసుస్టేషన్‌కు పిలిపించి ప్రశ్నించారు పోలీసులు.

'సంతోష్ వద్ద తాను రెండు లక్షలు అప్పుగా తీసుకున్నానని, ఆ డబ్బు తిరిగి ఇవ్వమని తనను సంతోష్ చాలాసార్లు అడిగాడని, అంతకు మించి తమ మధ్య ఏమీ గొడవలేద'ని చెప్పాడు మాణిక్‌రెడ్డి.

"సంతోష్ ఇంటి నుంచి వెళ్లిన రోజు నువ్వు ఎక్కడున్నావ్..."

ఎస్సై ప్రశ్నతో ఉలిక్కిపడ్డ మాణిక్ "తాను మియాపూర్‌లో ఉన్నానని, స్నేహితులు వస్తే వారి గదిలోనే ఆ రాత్రి ఉన్నాన"ని చెప్పాడు.

అప్పటి వరకు ఓపిగ్గా అతడు చెప్పే సమాధానాలు వింటున్న ఎస్సై సైదులు ఒక్కసారిగా ఆగ్రహంతో ఊగిపోతూ తన లాఠీకి పనిచెప్పారు.

"ఆరోజు నర్సాపూర్ వెళ్లావు. నీతో పాటు సంతోష్ కూడా ఉన్నాడు. మాకంతా తెలుసు నిజం చెప్పరా?" అంటూ మరోసారి లాఠీ లేపాడు ఎస్సై.

"సార్... నేను మియాపూర్‌లోనే ఉన్నాన"ని మాణిక్‌రెడ్డి మళ్లీ బుకాయించే ప్రయత్నం చేశాడు కానీ పోలీసులు తమదైన శైలిలో విచారణ మొదలెట్టేసరికి చివరికి అతడు పెదవి విప్పాడు.

అప్పటి వరకు ఓపిగ్గా అతడు చెప్పే సమాధానాలు వింటున్న ఎస్సై సైదులు ఒక్కసారిగా ఆగ్రహంతో ఊగిపోతూ తన లాఠీకి పనిచెప్పారు.

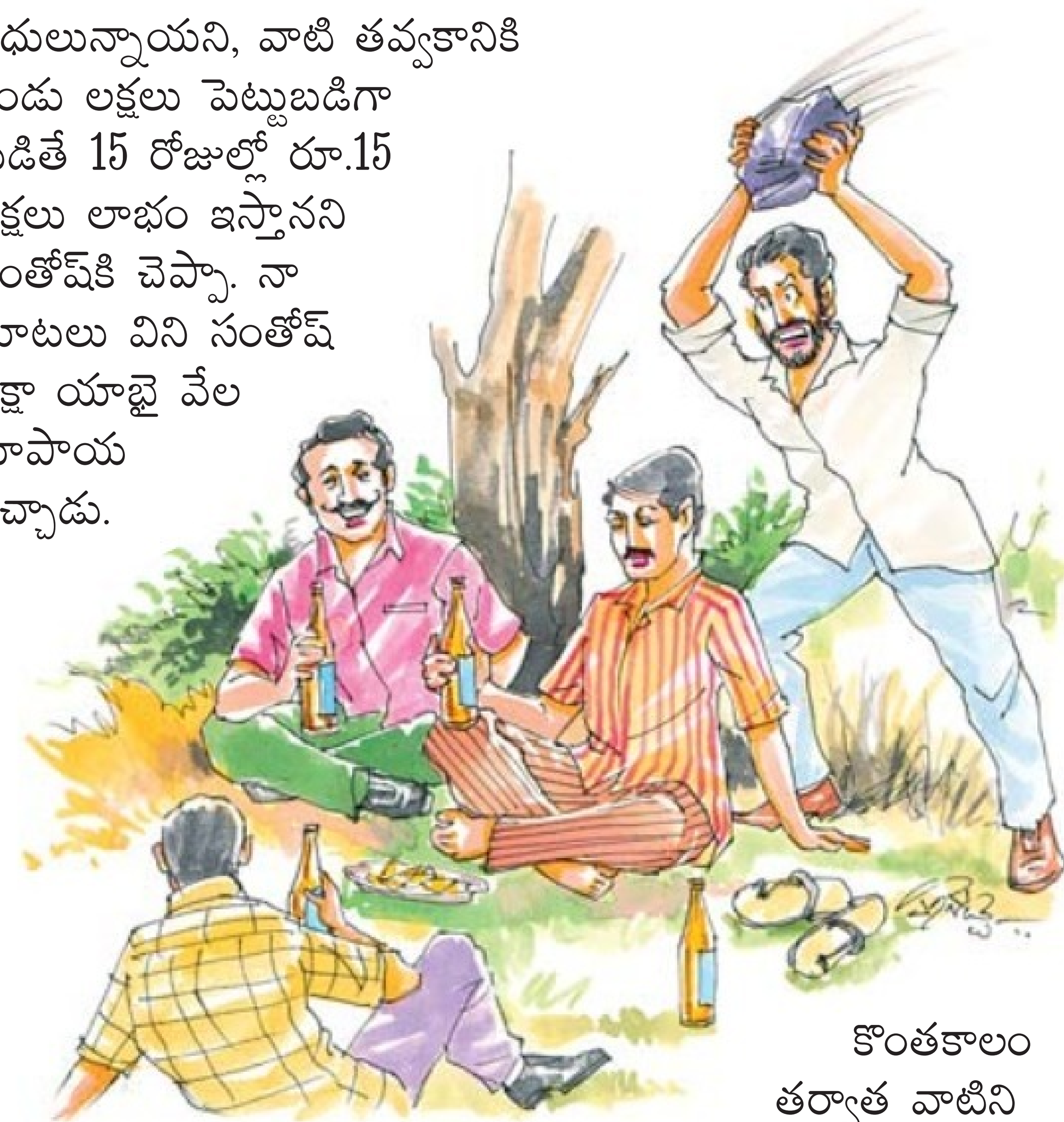
"ఆరోజు నర్సాపూర్ వెళ్లావు. నీతో పాటు సంతోష్ కూడా ఉన్నాడు. మాకంతా తెలుసు నిజం చెప్పరా?" అంటూ మరోసారి లాఠీ లేపాడు ఎస్సై.

"సార్... నేను మియాపూర్‌లోనే ఉన్నాన"ని అతను మళ్లీ బుకాయించే ప్రయత్నం చేశాడు. కానీ పోలీసులు తమదైన శైలిలో విచారణ మొదలెట్టేసరికి చివరికి అతడు పెదవి విప్పాడు.

"సార్... కొట్టకండి సార్... సంతోష్‌ను నేనే చంపేశాను" అని అసలు విషయం చెప్పేశాడు.

పోలీసులు మాణిక్ వాంగ్మూలాన్ని రికార్డు చేయడం ప్రారంభించారు.

"నా పేరు చిన్నోళ్ల మాణిక్యరెడ్డి. మాది మెదక్ జిల్లా మునిపల్లి మండలం మల్లానిపల్లి గ్రామం. గత కొంతకాలంగా హైదరాబాద్‌లో నివాసం ఉంటున్నా. మా బాబాయ్ నర్సింహారెడ్డి కొడుకైన సంతోష్‌రెడ్డి కూడా ప్రైవేటు ఉద్యోగం చేస్తూ మధురానగర్‌లో ఉంటున్నాడు. మహారాష్ట్రలో గుప్త నిధులున్నాయని, వాటి తవ్వకానికి రెండు లక్షలు పెట్టుబడిగా పెడితే 15 రోజుల్లో రూ.15 లక్షలు లాభం ఇస్తానని సంతోష్‌కి చెప్పా. నా మాటలు విని సంతోష్ లక్షా యాభై వేల రూపాయ లిచ్చాడు.



కొంతకాలం తర్వాత వాటిని తిరిగి ఇవ్వమని నాపై ఒత్తిడి తెచ్చాడు. గుప్తనిధులు దొరికాయని, నాగపూర్‌లోని నా స్నేహితులు శైలేష్, పాదం వద్ద ఉన్నాయని, వాటిని చూపిస్తానని చెప్పి సంతోష్‌రెడ్డిని నాగపూర్ తీసుకెళ్లా. వాటిని చూపించకుండానే ఏవో మాయమాటలు చెప్పి తిరిగి వెనక్కి తీసుకొచ్చా. ఆ తర్వాత కొన్నాళ్లు నా స్నేహితులే గుప్తనిధులను నగరానికి తీసుకొస్తారని నమ్మించా. డబ్బులు తిరిగి ఇవ్వమని సంతోష్ నుంచి ఒత్తిడి పెరగడంతో శైలేష్, పాదంలను నగరానికి రప్పించి మియాపూర్ సుప్రజ లాడ్జిలో బస ఏర్పాటు చేశాను. అక్కడే మేము ముగ్గురం కలిసి సంతోష్ హత్యకు పథకం వేశాం. ఆ మర్నాడు సంతోష్‌కి ఫోన్ చేసి మియాపూర్ రమ్మన్నాను. ఒక బైక్‌పై నేను, సంతోష్, మరో బైక్‌పై శైలేష్, పాదంలు కలిసి గుప్తనిధులు చూపిస్తామని చెప్పి నర్సాపూర్ వైపు బయలుదేరాము. దారిలో మద్యం బాటిళ్లు కొనుక్కొని నర్సాపూర్ వెళ్లేదారిలో ఉన్న మేడాలమ్మ గుడి దగ్గర బైక్‌లను పార్క్ చేసి గుప్తనిధుల గురించి మాట్లాడుకుందామని అడవిలోకి వెళ్లాం.

అక్కడ చెట్టుకింద కూర్చొని నలుగురం మద్యం తాగాం. సంతోష్ మత్తులోకి జారుకోగానే తలపై బండరాళ్లతో మోది చంపేశాం. ఆ తర్వాత సంతోష్ దుస్తులు విప్పి, మృతదేహాన్ని అడవిలో 5 కిలోమీటర్ల మేర ఈడ్చుకెళ్లి పెట్రోల్ పోసి కాల్చేశాం. ఆ తర్వాత నేను బాలానగర్ వరకు వచ్చి సంతోష్ ఫోన్లను నాలాలో పడేశాను. దానికన్నా ముందు సంతోష్ ఫోన్ నుంచి మా బాబాయికి పని మీద వేరే చోటికి వెళ్తున్నానని, కొద్ది రోజుల్లో ఇంటికి వస్తానని ఎస్సెమ్మెస్ పంపించా.

ఇంటికొచ్చాక సంతోష్ కన్పించడం లేదని బాబాయి చెప్పడంతో ఆయనను ఊరడించి సంతోష్ కోసం గాలించినట్లు నటించా. దాంతో నాపై ఎవరికీ అనుమానం రాలేదు..."

"కానీ మీ మధ్య అంతకుముందు జరిగిన సంభాషణలను సంతోష్ రికార్డు చేసి, మెమొరీ కార్డుల్లో దాస్తాడని ఊహించలేకపోయావు కదూ... ఇప్పుడు ఆ మెమొరీ కార్డులే నిన్ను పట్టించాయి" అంటూ మాణిక్‌రెడ్డిని అరెస్ట్ చేసి కటకటాల వెనక్కి పంపించారు పోలీసులు.

- వేముల సత్యనారాయణ, 99854 88800

మిక్చర్ పొట్లం

బొమ్మలు : **వెంకట్**

మరుపులో మెరుపు



రమేష్ : ఈ మధ్య మతిమరుపు ఎక్కువయి పోయిందిరా.. మొన్న వర్షంలో గొడుగు తీసుకోకుండా వెళ్ళిపోయాను.

సురేష్ : మరి ఎప్పుడు గుర్తొచ్చింది?

రమేష్ : వాన తగ్గాక మడుద్దామని చూస్తే చేతిలో గొడుగు లేదు..

కొత్త కాపురం



"**ఇ**దిగో నిన్నే ... స్నానానికి వేణ్ణీళ్ల మరిగించావా?" కేకేశాడు కోదండ రామయ్య.

"లేదండి .. చన్నీళ్లే మరిగించి బాత్రూమ్‌లో పెట్టా" వంటింట్లోంచి బదులిచ్చింది అలివేలు.

ఓర్వలేని దేవుడు

దేవుడు అన్ని చోట్ల తాను ఉండలేక అమ్మను సృష్టించాడు నిజమే. అయితే పురుషుడు ఆనందంగా ఉండడం చూసి ఓర్వలేక ఆ దేవుడే భార్యను సృష్టించాడని ఎందుకు చెప్పరు?

ఛాయా 'చిత్రం'



"దాగుడు మూతలు దండాకోర్ .. కుక్కా వచ్చే పిల్లీ భద్రం !"

మళ్లీ మళ్లీ దొరుకుతున్నాడు!

"**మా** అబ్బాయి తప్పిపోయిన విషయం ఫోటోతో పాటు వాట్సాప్‌లో పెట్టడం తప్పయి పోయిందిరా .. " బాధగా అన్నాడు రత్నాకరం.

"అందులో పెట్టబట్టే కదా ... వెంటనే దొరికాడు" బదులిచ్చాడు చిదంబరం.

"నిజమే .. ఆ తర్వాత ఎక్కడ దారిలో కనిపించినా ఎవరో ఒకరు గుర్తుపట్టి వాడిని తెచ్చి నాకు అప్పగిస్తున్నారు" గొల్లుమన్నాడు రత్నాకరం.

సుంకం మాఫీ చేస్తా!



"**డా**క్టరుగారూ .. పేదవాడిని. మీరు చేసిన వైద్యానికి డబ్బులు ఇచ్చుకోలేను. కాని ఏదో రకంగా మీ రుణం తీర్చుకుంటానండి" బతిమాలాడు వీరమల్లు.

"సర్లే .. ఇంతకూ రుణం ఎలా తీర్చుకుంటావో చెప్పు?" ఆసక్తిగా అడిగాడు డాక్టర్ చంపారావు.

"నేను కాటికాపరిని. మీ ఇంటి నుండి ఎప్పుడు శవం వచ్చి నా సుంకం తీసుకోను" వినయంగా బదులిచ్చాడు వీరమల్లు.

అతిథి దేవో భవ!

ఇంటికి అతిథి రాగానే మీరు అడగాల్సిన మొదటి ప్రశ్న-
మీ మొబైల్ ఛార్జింగ్ పెట్టమంటారా?
ఈ మాటతో అతిథి ఆనందపడతాడు.
రెండవ ప్రశ్న .. wi - fi పాస్‌వర్డ్ ఇమ్మంటారా?
గురుడు ఆనందంతో పిచ్చెక్కి గంతులేస్తాడు.

అనుభవసారం



"**బ్ర**హ్మచారి అంటే పెళ్లికానివాడు, సంసారి అంటే పెళ్లయినవాడు. మరి సన్యాసి అంటే ఎవరు స్వామీ?" అడిగాడు శిష్యుడు.

"పెళ్లి వలన విరక్తి చెందినవాడు నాయనా" చెప్పాడు గురువు.

చెప్పే అర్హత వచ్చేసింది!

గంటసేపు పోరాడి చిక్కుపడ్డ నా హెడ్ ఫోన్స్ ముళ్లు విప్పాను. ఇది సాధించాక జీవితంలో ఏదీ ఛాలెంజింగ్‌గా అనిపించట్లేదు.

రైట్ .. అయాం రెడీ. ఈ సమాజానికి ఉచిత సలహాలివ్వటానికి అర్హత సంపాదించినట్టే. 'పడుకునేలోపు జీవితంలో గెలుపు' అనే వ్యక్తిత్వ వికాసం పుస్తకం రాయటం మొదలు పెట్టాను.

చూపించు - లక్ష పట్టు

స్నేహితులు లేని వాళ్లని లక్ష మందిని చూపిస్తాను. కాని శత్రువు లేనివాడిని ఒక్కణ్ణి చూపించు. లక్ష రూపాయలిస్తాను.

సొల్లుగాడి పని పడదాం రా!

"**సి**నిమా ఎలా ఉంది?"

"ఏమో.."

"అదేంటి.. టికెట్ బుక్ చేసుకున్నావు.. వెళ్లలేదా?"

"వెళ్లాను.. మధ్యలో నా పక్క సీటు వాడికి అర్జెంట్ ఫోన్‌కాల్ వచ్చింది. 45 నిమిషాలు మాట్లాడాడు. ఫ్లిప్‌కార్ట్ వాడికి తన ఇంటి దారి చెప్పాడు. నేనిప్పుడు వాడి ఇంటికే బయలుదేరాను. వస్తావా? గన్ను పట్టుకొని వెనుక సీట్లో కూర్చుంటావా?"

- డి. సిద్ధార్థ గౌతమ్

రాతప్రతులు - 3

ప్యాపిరస్

ఈజిప్ట్‌లోని నైలు నదీ ప్రాంతంలో ఒకనాడు 'ప్యాపిరస్' అనే మొక్క విపరీతంగా పెరిగేది. దాన్నించి తయారుచేసిన కాగితం లాంటి వాటిపై రాజులు ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని రికార్డు చేసి పెట్టేవారు. పొడవాటి కాగితపు చుట్టలు లాంటి



ప్యాపిరస్ ప్రతులు ఈజిప్టులో ఎన్నో లభించాయి. వాటిని చెక్కపెట్టెల్లో పెట్టి సంరక్షించేవారు. అలెగ్జాండ్రియా గ్రంథాలయంలో ఒకనాడు 4 లక్షల దాకా ప్యాపిరస్ చుట్టలుండేవని చెపుతారు. 'ప్యాపిరస్ రాతప్రతులు' బ్రిటిష్ మ్యూజియంలో కూడా ఉన్నాయి. ఆకులకు 'బియ్యప్పిండి'ని పేస్ట్‌లాగా చేసి పట్టించి, ఆరబెట్టి, తరువాత వాటిని సున్నితంగా, మెత్తగా ఉండేటట్లు చేసి రాతకు ఉపయోగించేవారు.

చెక్క పలకలు/బోర్డులు

చెక్క పలకలు, బోర్డులను కూడా రాతకు ఉపయోగించిన రోజులున్నాయి. 'లలిత విస్తారము' అన్న గ్రంథంలో చెక్కబోర్డులపై రాయడానికి గాను గంధపు చెక్కలను ఉపయోగించినట్లు పేర్కొన్నారు. చిత్రపటాలను,



రహస్య సిద్ధాంతాలను, బౌద్ధ జాతక కథలను, ఋణ సమాచారాన్ని రాసేందుకు చెక్కపలకలను లేదా బోర్డులను



ఉపయోగించినట్లు ఆధారాలున్నాయి. మన దేశంలో ఇలాంటి రాతప్రతులు ఎక్కువగా అస్సాంలోని గ్రంథాలయంలో ఉన్నాయిప్పుడు. బుద్ధుని 'వినయపీఠిక', 'బౌద్ధ జాతక కథలు' చెప్పుకోదగిన ఉదాహరణలు.

ఇటుకలు

ప్రాచీనకాలంలో రాయడానికి ఇటుకలను కూడా ఉపయోగించేవారు. పరిశోధకుల అభిప్రాయం ప్రకారం క్రీ.పూ. 5వ శతాబ్దం నాటికే ఇటుకలపై రాయడం ఉండేది. సింధు నాగరికత కాలంలోనూ రాత ఇటుకలు ఉన్నాయి. గోరక్‌పూర్ జిల్లాలోని గోపాలపురమనే గ్రామంలో ఇటుకలపై రాయబడిన



రాతప్రతులు చాలా దొరికాయని చెపుతారు. ఈ రాతల్లో బుద్ధునికి సంబంధించిన విషయాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ఇటుకలు ఎన్నోరకాల ఆకారాల్లో కనబడతాయి. మనం గమనించినట్లయితే గృహాల ద్వారాలకు పక్కనున్న ఇటుకల మీద ఇష్టదేవతల చిత్రాలు, కొన్ని శ్లోకాలు, పేర్లు వగైరా రాయబడి ఉండడం కనబడుతుంది.

- డా. పాలెపు సుబ్బారావు,
98499 56036

ఆకాశం కొత్తగా ఇప్పుడు



బొమ్మ : **అక్బర్**



అది
అలాగని పరిచయానికి దూరమైందీ కాదు
అలాగని దూరాలకు దూరాన్ని దరి చేరుస్తున్నదీ కాదు

అది
దిగంతాల పైకి నిన్ను ఎగరేసి
ఒడుపుగా పట్టుకునే పాలపుంత పలకరింత
ఒడిసి పట్టలేని ప్రణవ లయకు ప్రాణాలూదుతున్న
హంపీ ఎల్లోరా శిలాశిల్పాల దీర్ఘ తపఃశ్వాస

అది
గుబురుమబ్బులు, కొండగాలుల కన్నుగీటుకు
పాలుకట్టే వయసున పైరు హొయల పరవశం
ఆ చివరంచు తలపోతల్లో
వేనవేల వాయులీనాలు ఒలికించిన కుండపోత

అది
లోకాలన్నిటికీ పందిళ్లు కడుతూ
పసికందు పెదవి అంచున విరగకాసిన వెన్నెల



అది
అలాగని పరిచయానికి దూరమైందీ కాదు
అలాగని దూరాలకు దూరాన్ని దరి చేరుస్తున్నదీ కాదు

అది
అనేక జ్వరాలేవో బాగించుకుంటూ పోయినప్పుడు
నీ తడబాట్ల మీద ఓ కొత్త కలను చల్లిపోయే తాళపత్రం
దూరాలు, తీరాలు జతకందనంతగా జరిగిపోయినప్పుడు
లోలోని జలపాతాల మీద వాలిన సీతాకోకచిలుక

అది
జడిఎండలో తడిసితడిసి సలసలలాడే
వానాకాలమైనప్పుడు నీలో పాదులు కట్టుకున్న పచ్చనాకు
చిరిగిన పేజీలను పుస్తకంగా కుట్టుకుంటున్నప్పుడు
విరిగిన అక్షరాలకు పాట కట్టడం నేర్పుతున్న తేనెపట్ట

అది
నీ ఆకాశాలన్నీ అటువైపు తిరిగి కళ్ల తుడుచుకుంటున్నప్పుడు
మళ్లీ వెచ్చవెచ్చగా నిన్ను పొదుగుతున్న అమ్మకడుపు



అది
ఆదిశబ్దం... నిశ్శబ్దం
విస్ఫులించిన ఓంకార ఝుంకారమేదో
లయించిపోయిన నిశ్శబ్దం

ఆకాశం కొత్తగా ఇప్పుడు
నీలోకి దారుల్ని వెతుక్కుని
ఎన్నో, అంతరించిపోయే 'నీవు'ల్ని ఏరుకుని
దీపాలు పెట్టుకోవడం కోసం...

అది
నడిచిన నిన్నలనంటి నడిచొచ్చి నడిచొచ్చి
తడిసిన నేలగా నీకో కొత్త పుట్టుకనివ్వడానికి
పురిటి నెప్పులు పడుతున్న గెలుపు

- యార్లగడ్డ రాఘవేంద్రరావు, 9985411099

అనుగ్రహం

25 సెప్టెంబర్ - 1అక్టోబర్ 2016

డాక్టర్ పి.ఎ.రామన్



మేషం : అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

వ్యవహారాలు సానుకూలమవుతాయి. మీ ప్రతిపాదనలకు ఆమోదం లభిస్తుంది. ఖర్చులు సామాన్యం. అవసరాలు నెరవేరుతాయి. స్థిరాస్తి కొనుగోలు దిశగా ఆలోచనలుంటాయి. సంతానం భవిష్యత్తుపై శ్రద్ధ అవసరం. ఆది, సోమ వారాల్లో పనుల ప్రారంభంలో ఆటంకాలెదురవుతాయి. మీపై శకునాల ప్రభావం అధికం. పదవుల స్వీకారానికి అనుకూలం. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. ఉద్యోగ బాధ్యతల్లో ఆశించిన మార్పులుంటాయి. వాహన చోదకులకు దూకుడు తగదు.



వృషభం : కృత్తిక 2,3,4; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

అన్నీ అనుకున్న విధంగా సాగుతాయి. కొత్త యత్నాలు మొదలెడతారు. పరిచయాలు ఉన్నతికి తోడ్పడతాయి. కలవరపరిచిన సంఘటన సద్దుమణుగుతుంది. ఊహించిన ఖర్చులే ఉంటాయి. ఆత్మీయులకు సాయం అందిస్తారు. ఒక సమాచారం ఆలోచింపచేస్తుంది. పనులు వాయిదా వేసుకుంటారు. మంగళ, బుధ వారాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. దంపతుల మధ్య అవగాహన నెలకొంటుంది. విద్యార్థులు మంచి ఫలితాలు సాధిస్తారు.



మిథునం : మృగశిర 3,4; ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పాదాలు

అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటారు. సర్వత్రా అనుకూలతలుంటాయి. ఆదాయ వ్యయాలు సంతృప్తికరం. గురు, శుక్ర వారాల్లో విలువైన వస్తువులు, నగదు జాగ్రత్త. గృహ మార్పు యత్నం ఫలిస్తుంది. పెద్దలతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. మొహమాటాలు, ఒత్తిళ్లకు లొంగవద్దు. మీ శ్రీమతి సలహా పాటించండి. ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉంటుంది. వ్యాపారాల్లో ఆటంకాలు తొలుగుతాయి. క్రీడాకారులకు ప్రోత్సాహకరం.



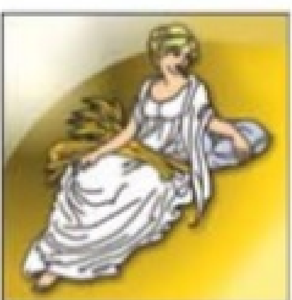
కర్కాటకం : పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష

మొండి ధైర్యంతో ముందుకు సాగుతారు. మీ పట్టుదలే విజయానికి నాంది పలుకుతుంది. వ్యవహారాల్లో ఏకాగ్రత వహించండి. శనివారం నాడు పంతాలు, భేషజాలకు పోవద్దు. పనులు, బాధ్యతలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. సొంత నిర్ణయాలే ఉత్తమం. ఖర్చులు పెరిగినా వెసులుబాటు ఉంటుంది. బంధుమిత్రుల రాకపోకలు అధికమవుతాయి. సంతానం కదలికలపై దృష్టి సారించండి. చెప్పుడు మాటలు పట్టించుకోవద్దు.



సింహం : మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

యత్నాలు ప్రోత్సాహకరంగా సాగుతాయి. అవకాశాలు అందిపుచ్చుకుంటారు. పనులు సకాలంలో పూర్తి కాగలవు. శుభవార్తలు వింటారు. ఖర్చులు అధికం. అవసరాలకు ధనం అందుతుంది. కొత్త వ్యక్తులతో జాగ్రత్త. ఎవరినీ అతిగా విశ్వసించవద్దు. ఆది, సోమ వారాల్లో కొత్త సమస్యలు తలెత్తుతాయి. సోదరీ సోదరులతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. మీ అభిప్రాయాలను లౌక్యంగా తెలియజేయండి. ఏ విషయం దాచుకోవద్దు. ఉద్యోగస్తులు తప్పిదాలను సరిదిద్దుకుంటారు.



కన్య : ఉత్తర 2,3,4; హస్త, చిత్త 1,2 పాదాలు

కొన్ని సమస్యల నుంచి గట్టెక్కుతారు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాల్చుతాయి. అవకాశాలను తక్షణం వినియోగించుకోండి. అయినవారితో సత్సంబంధాలు నెలకొంటాయి. ఖర్చులు అధికం. అవసరాలు, చెల్లింపులు వాయిదా వేసుకుంటారు. ఆత్మీయులకు ముఖ్య సమాచారం అందిస్తారు. మంగళ, బుధ వారాల్లో పనులు ప్రారంభంలో ఆటంకాలెదుర్కొంటారు. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించండి. ఆశాదృక్పథంతో ఉద్యోగయత్నం సాగించండి. వృత్తుల వారికి ఆదాయాభివృద్ధి.



తుల : చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పాదాలు

మీ ఓర్పునకు పరీక్షా సమయం. అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలి. మీ తప్పిదాలను సరిదిద్దుకోవటానికి యత్నించండి. ఏ విషయాన్ని తెగే వరకు లాగవద్దు. ఆది, గురు వారాల్లో భేషజాలకు పోయి ఇబ్బందులెదుర్కుంటారు. ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. ఆత్మీయుల సాయంతో ఒక సమస్య సానుకూలమవుతుంది. దంపతుల మధ్య దాపరికం తగదు. ఒక సమాచారం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వ్యాపారాల్లో స్వల్ప చికాకులు మినహా ఇబ్బందులుండవు. వైద్యరంగాల వారికి ఆశాజనకం.



వృశ్చికం : విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

వ్యవహారాలు మీ చేతుల మీదుగా సాగుతాయి. ఆత్మీయులకు చక్కని సలహాలిస్తారు. రావలసిన ధనం అందుతుంది. సకాలంలో చెల్లింపులు జరుపుతారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు పెంచుకుంటారు. సంతానం కదలికలపై దృష్టి సారించండి. చెప్పుడు మాటలకు ప్రాధాన్యమివ్వవద్దు. మంగళ, శని వారాల్లో పనుల్లో జాప్యం, చికాకులెదుర్కుంటారు. దంపతుల మధ్య సఖ్యత నెలకొంటుంది. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. ఉద్యోగస్తులు, అధికారులు కొత్త బాధ్యతలు స్వీకరిస్తారు.



ధనుస్సు : మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

ఆర్థిక అంచనాలు ఫలిస్తాయి. నిర్దిష్ట ప్రణాళికతో యత్నాలు సాగిస్తారు. అనుకూల పరిస్థితులు నెలకొంటాయి. పనులు వేగవంతమవుతాయి. ఖర్చులు భారమనిపించవు. విలువైన వస్తువులు, వాహనం అమర్చుకుంటారు. స్థిరాస్తి కొనుగోలు దిశగా ఆలోచనలుంటాయి. ప్రకటనల పట్ల అవగాహన ప్రధానం. గురు, శుక్ర వారాల్లో వ్యవహారాలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. ఆరోగ్యం సంతృప్తికరం. వ్యాపారాలు ఊపందుకుంటాయి.



మకరం : ఉత్తరాషాఢ 2,3,4; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పాదాలు

వ్యవహారాల్లో ప్రతికూలతలు తొలుగుతాయి. కొత్త యత్నాలు ప్రారంభిస్తారు. అవకాశాలు చేజారినా ఒకందుకు మంచిదే. బంధుత్వాలు బలపడతాయి. శనివారం నాడు పనులు హడావుడిగా సాగుతాయి. పోగొట్టుకున్న పత్రాలు తిరిగి పొందుతారు. అవివాహితులకు శుభవార్తా శ్రవణం. విందులు, వేడుకల్లో పాల్గొంటారు. సంస్థల స్థాపనలకు వనరులు సమకూర్చుకుంటారు. గృహ నిర్మాణాలు వేగవంతమవుతాయి.



కుంభం : ధనిష్ఠ 3,4; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పాదాలు

ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. ఆదాయ మార్గాలు అన్వేషిస్తారు. సాయం చేసేందుకు అయినవారే సందేహిస్తారు. అవసరాలు వాయిదా వేసుకుంటారు. కావలసిన వ్యక్తుల కలయిక అనుకూలించదు. పనుల సానుకూలతకు మరింతగా శ్రమించాలి. మీ శ్రీమతి వైఖరి అసహనం కలిగిస్తుంది. సౌమ్యంగా సమస్యలు పరిష్కరించుకోవాలి. ఉద్యోగ బాధ్యతల్లో ఏకాగ్రత వహించండి. అవగాహన లేని విషయాల్లో జోక్యం తగదు. జూదాలు, బెట్టింగ్‌ల వల్ల నష్టాలు, కష్టాలు తప్పవు.



మీనం : పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

ఈ వారం సంప్రదింపులకు అనుకూలం. మనోధైర్యంతో ముందుకు సాగండి. యత్నాలకు పరిస్థితులు అనుకూలిస్తాయి. ఆంతరంగిక విషయాలు గోప్యంగా ఉంచండి. ఖర్చులు అధికం. అవసరాలకు ధనం అందుతుంది. పనులు వేగవంతమవుతాయి. ఆత్మీయులను కలుసుకుంటారు. విలువైన వస్తువులు, పత్రాలు జాగ్రత్త. బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. ఆరోగ్యం మందగిస్తుంది. వ్యాపారాల్లో స్వల్ప ఒడిదుడుకులుంటాయి. షాపుల స్థలమార్పు కలిసివస్తుంది. విద్యార్థులకు అత్యుత్సాహం తగదు.

అవునా!



మెక్సికో దేశంలో పెయింటింగ్‌ల ద్వారా కూడా పన్నులు చెల్లించవచ్చు.

- ఆకాశం ఎందుకు నీలంగా ఉంటుందో మొట్టమొదట వివరించిన వ్యక్తి ప్రముఖ చిత్రకారుడు లియొనార్డో డావెన్సీ.

- సిగరెట్ అలవాటు మానేసిన వారు రాత్రిపూట ఒక గంట తక్కువగా నిద్రపోతారట.

- 1996లోనే గురుగ్రహంపైన జీవం ఉన్నట్టుగా కనుగొన్నామని ప్రకటించిన నాసా తర్వాత ఆ ప్రకటనను ఉపసంహరించుకుంది.



ఓట్టర్స్ (otters) అనే జంతువులు పడుకునేటప్పుడు ఒకదాని చేతిని మరొకటి పట్టుకొని పడుకుంటాయి.

- మిగిలిన సమయాల్లో కంటే మాట్లాడేటప్పుడు ఎక్కువగా, చదివేటప్పుడు తక్కువగా కనురెప్పలు కొట్టుకుంటాయి.

- వెస్టిండీస్‌లో ఒక లెక్కల మాస్టారి దగ్గరున్న ఒక పంది 12 వరకు గుణింతాలు చేసేస్తుందట.



ఎవరెస్టు శిఖరంపైన ఉన్న 200 మృతదేహాలను ప్రస్తుతం దారి గుర్తించే మైలురాళ్ళుగా ఉపయోగిస్తున్నారు.

- మన కంటిని కెమెరాగా పరిగణిస్తే, దాని సామర్థ్యం 576 మెగా పిక్సెల్స్.

- ప్రపంచంలోనే అత్యంత పెద్ద పెయింటింగ్ 72 వేల 437 అడుగుల పొడవు ఉంటుంది. అది ఓ నవ్వు మోహం(smiley).

అదృష్ట రత్నజ్యోతి

రమేశ్చంద్ర మహర్షి

సెల్ : 92465 82255, ఫోన్ : 040-6522 5554

బి.వై.ఆర్., సరూర్‌నగర్

మా మనుమని జన్మకుండలి సంపూర్ణంగా నిర్మొహమాటంగా వివరించగలరు.

ఈ జన్మకుండలి ప్రకారం-

నక్షత్రం ఉత్తరాషాఢ. రాశి ధనుస్సు.

యోగాలు : 1. హంస మహాపురుష యోగం. 2. ఉభయ చర యోగం.

హంస మహాయోగం 90 శాతం వరకు పనిచేస్తుంది. ఉభయచర యోగం 70 శాతం పనిచేస్తుంది. 30 శాతం పనిచేయకపోవడానికి కారణం కేతువు.

ఇదే కేతువు వలన ముమ్మందు కెరీర్‌లో చికాకులు, ఒకలాంటి భయం! ఎప్పటికప్పుడు, ఎక్కడికక్కడ అభద్రత! తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో తప్పులు చేయడం, భయ పడడం.

తిరిగి ఇదే శుక్ర కేతు సాంగత్యం వలన వైవాహిక జీవితంలో చికాకులు.

బృహస్పతి వలన కుజుని వలన విద్య ఇంజనీరింగ్ అవుతుంది. అయితే శని వలన ఇంజినీరింగ్ డిగ్రీ ప్రారంభం కావడానికి ముందు ఒక సంవత్సరం ఆటంకం వస్తుంది.

అయితే అదే శని వలన వృత్తిలో మంచి స్థితి ఏర్పడుతుంది. అది షష్ఠమ రవి వలన ప్రభుత్వోద్యోగ మవుతుంది.

2034 అక్టోబర్ నుండి 2037 మార్చ్ వరకు రాహువులో గురువు. 2037 మార్చ్ నుండి 2039 డిసెంబర్ వరకు శని భుక్తి. ఈ రెండు అంతర్దశలూ రెండు మంచి ఉద్యోగాలనిస్తాయి. దేనికదే సాటి అన్నట్టుగా ఉండేటప్పటికి రవి ప్రభావం వలన శని భుక్తిలో ప్రభుత్వోద్యోగం లభిస్తుంది. చివరికి ఇదే ఖాయమవుతుంది!

స్థితి, కంట్రోలింగ్ ఫేక్టర్‌ల వలన కెరీర్‌నివ్వడంలో శనిది ఇక్కడ అధికారం. అయితే అదే శని వలన వివాహం ఆలస్యమవుతుంది. 29 ఏళ్ళు నిండాలి. 27 నుంచి 29 మధ్య అసలు వివాహం జోలికి పోకూడదు.

బుధుడు వచ్చి వివాహాన్నిచ్చే వరకూ ఆగాలి. అంటే 2040 జనవరి నుండి ఏ క్షణంలోనయినా వివాహం.

కుజ శని దోషాలకూ, శుక్ర కేతు సాంగత్యానికీ, ద్వికళత్ర దోషానికీ రెమిడీస్ పాటించడం అవసరం.

పాటించకపోతే రాహువులో కేతు శుక్ర భుక్తులు రెండూ వైవాహిక జీవితాన్ని వేధించే ప్రయత్నం చేస్తాయి.

రవి అంతర్దశల్లో... అంటే 36, 50 సంవత్సరాల్లో అలాగే శని అంతర్దశల్లో... అంటే 41, 42 సంవత్సరాల్లో ఊహించని ఎత్తుకు ఎదగడం అదృష్టం. వృత్తిలో కర్ర పెత్తనం ఉంటుంది.

అలాగే చంద్రాంతర్దశల్లో... అంటే 37, 51 సంవత్సరాల్లో విపరీతమైన ధనార్జన. విండ్ ఫాల్ గెయిన్స్!

ఏ శని వలన అయితే ఈ జన్మకుండలికి కెరీర్‌లో అంత శక్తి కలిగిందో, అదే గ్రహం వలన... శనిలో శనిలో అంటే 55 నుండి 58 సంవత్సరాల వయసులో... వృత్తిపరంగా ఎసిబి/సిబిఐ కేస్‌ల బారినపడకుండా తప్పించుకోవడం దాదాపుగా అనివార్యం!

54వ ఏట వృత్తికి స్వస్తి చెబితే మాత్రం తప్పించు కున్నట్టే!

అయితే ఎవరి మాట అయినా, చెడు కాలంలో పెడ చెవిన పెట్టడం చూస్తూనే ఉంటాం కదా! ఎంతో కృషి చేసి ఎంతో ఉన్నతమైన స్థితిని సాధించి కూడా, చివరికి షివర్వాల్సిన పరిస్థితి తెచ్చుకోకుండా రెమిడీస్ పాటించాలి.

భావ్యస్య నాశః కుతః

అని భావించకుండా ఈ సమస్యకి పాటించవలసిన రెమిడీస్-

1. తెలిసో, తెలియకో, పెద్దరికంతోనో ఏ భార్యాభర్తలనీ విడదీయకపోవడం. అలాగే ఒక జంటని కలిపి పుణ్యం కట్టుకోవడం.
2. ఎవరికైనా ఉద్యోగం ఇప్పించి ఆదుకోవడం.
3. అన్యాయంగా లీగల్ మేటర్‌లో ఇరుక్కున్న ఎవరికైనా కోర్ట్ ఫీజ్ పే చేయడం.
4. కనకపుష్యరాగధారణ.

ఇవి చేస్తే పైన చెప్పుకున్న వృత్తిపరమైన సమస్య నుండి తేలిగ్గా బయట పడవచ్చు!!

అదృష్ట రత్నాలు : పుష్యరాగం, పగడం విడిగా.

ఈ వారం కథ

అమరావతి

1 డా. మనోహర్ కోటకొండ

'మూలకాలన్నీ చేరి ఒక కణమై, ఆ కణజాలాలన్నీ వ్యవస్థయై, అది ఇంకొన్ని వ్యవస్థలతో చేరి రూపుదిద్దుకున్నదే హోమోసెపియన్ అనబడే నా రూపం. కోటానుకోట్ల సంవత్సరాల నిర్మాణం ఇది. ఉల్కాపాతాలూ, విద్యుద్ఘాతాలూ, కాస్మిక్ కిరణాలతో నగిషీలు దిద్దుకున్నది నా యీ రూపం.

"సమాజం అంటే ఏంటోయ్" అన్న స్వామి ప్రశ్నకు నాలో ఉబికిన ఆలోచనలివి. అవును నాలాంటి వందల వేల లక్షల కోట్ల మానవుల యుగయుగాల ప్రస్థానమే కదా సమాజం అంటే.... అదే చెప్పాను స్వామికి. నా సమాధానానికి కళ్ళెగరేసారాయన. నచ్చిందో లేదో తెలియలేదు.

హాస్పిటల్ క్యాంటీన్‌లో టీ తాగుతూ ఉన్నాం మేం. ఆదిత్య వెంకటస్వామి నా సీనియర్ ఫిజీషియన్. ఆయనతో 'టీ'కి రావడం బాగుంటుంది. న్యూస్ పేపర్‌ని అటూ ఇటూ తిరగేస్తూ, ఆ వార్తలను విశ్లేషిస్తూ సాగే సంభాషణం తేనీటి ఉద్దీపనతో మంచి జ్ఞాన ప్రవాహమే అవుతుంది. కొందరు స్నేహితులు సిగరెట్ పొగలతో ఆ ప్రవాహాన్ని అటూ ఇటూ ఎగదోస్తూ, మళ్ళిస్తూ వాడినీ, వేడినీ పెంచుతూ ఉంటారు.

ఎందుకడిగాడా ఆ ప్రశ్న అనుకుంటూ పేపర్లోకి తొంగిచూసాను. 'నా ఇటుక - నా అమరావతి' శీర్షికతో రాజధాని నిర్మాణం గురించిన వార్త ఉంది. చదివి ఆయన ముఖం వైపు చూసాను. కళ్ళెగరేసాడు మళ్ళీ. "అంతే కద సార్ నా కణమే నా రూపం... నా ఇటుకే నా అమరావతి" చతురమైన సమాధానం ఇచ్చానని ఛాతీ పొంగించేసరికి, పిడికిలితో గుండె మీద తట్టాడతను. ఆ అభినందనను స్వీకరిస్తుండగా స్వామి ఆప్రాన్ జేబులోంచి డ్యూటీ మొబైల్ మోగింది. తీసి చూసుకున్నాడు. "ఊc! ఎమర్జన్సీ నుండి ... కేసు వచ్చినట్లుంది పద పద..." అంటూ భుజం మీద స్టెతస్కోపు సర్దుకుంటూ మళ్ళీ ఫోన్లో మాట్లాడుతూ బయల్దేరాడు. న్యూస్ పేపర్ మడిచి పెట్టి బిల్ చెల్లించి వేగంగా నడుస్తూ ఆయన్ని చేరుకున్నాను.

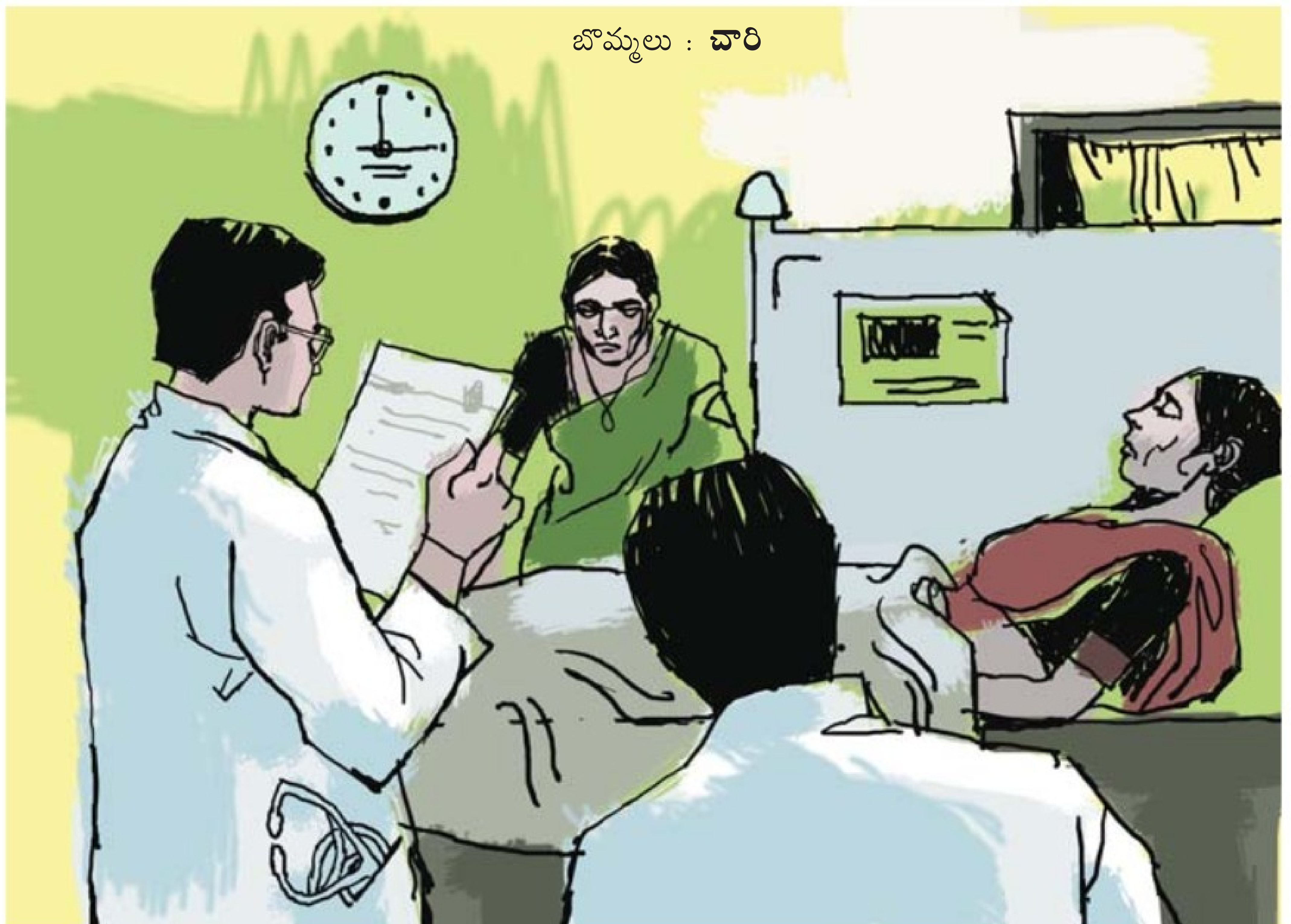
"బ్రెత్‌లెస్‌నెస్ కేసట. పద చూద్దాం హార్టో లంగో లివరో కిడ్నియో. ఏది కొట్టిందో ఆయాసంతో ఊడిపడింది కేస్" అంటూ స్వామి వేగం పెంచాడు. "అవును బాస్.. ఇందాక మీరన్న సమాజమూ, మానవ శరీరమూ ఒకే రకమైన నిర్మాణాలు కదా. ఏది దెబ్బతిన్నా అన్నిటికీ ముప్పే" అన్నాన్నేను ఆయన స్టైల్‌లోనే, ఇందాకటి అభినందనను కంటిన్యూ చేయమని భుజం ముందుకు వంచుతూ. ఈసారి తట్టకుండా ముందుకు తోసాడు. "ఇవి ఆపి కేసులోకి పద" అన్నారు. ఇరవై నాలుగ్గంటలూ కేసులూ, వాటి క్లినికల్ ఫైండింగులతో తలమునకలయ్యే స్వామికి ఇతర విషయాల పట్ల ఇంత అవగాహన ఎట్లా వచ్చిందా అని అబ్బురం నాకు. స్వామిని వదిలేస్తే నలుగురు ఐయ్యేఎస్‌లకూ, నాలుగు పార్టీల నాయకులకూ నిర్మాణమూ రాద్ధాంతమూ అనే పొలిటికల్ సైన్సు పాఠాలు ఏకబిగిన చెప్పేస్తాడేమో! ఆ స్పీడు వున్నందుకేనేమో డయాగ్నొసిస్ ఇట్టే పట్టేస్తాడు. ఆయన వడిని అందుకునేందుకు నేను నడకను పరుగులోకి మార్చాల్సి వచ్చింది. కొందరి అడుగుజాడల్లో నడవాలనిపిస్తుంది. కొందరితో పక్క పక్కనే నడవాలనిపిస్తుంది. అదేంటో ఈయనతో ఆ రెండు పనులూ చేయాలనిపిస్తుంది.

షార్ట్‌నెస్ ఆఫ్ బ్రెత్‌కు గల అన్ని కారణాలూ వివరిస్తూ ఆయనా, వింటూ నేనూ ఎమర్జన్సీ బ్లాక్‌లోకి అడుగుపెట్టాం. యుద్ధరంగానికి నకలు లాగా వుంటుంది అత్యవసర విభాగం. అన్ని రకాల కేసులూ ఎమర్జన్సీ సిబ్బందిని ముంచెత్తుతూ ఉంటాయి. జీవద్రవాలలో అందరూ మునకలు వేస్తుంటారు. సుడిగాలి దీపాల్లాగా ప్రాణాలు రెపరెపలాడుతూ ఉంటాయి. అరచేతుల్ని అడ్డుగా పెట్టి కాపాడుకుంటూ ఉంటారు. కొన్నిసార్లు తెప్పలొదిలేసి వెళ్ళిపోతూ ఉంటారు.

ఎమర్జన్సీ డాక్టర్ అక్షయ ఎదురొచ్చాడు "ఎక్కడ సార్ కేసు" అనడగక ముందే "అదిగో రైట్‌సైడ్ కార్నర్ బెడ్" అంటూ చూపాడు. మేం అక్కడికి వెళ్తూండగానే "అఫోర్డబుల్ కాదు 'డామా' వెళ్తున్నారు. నో నీడ్ టు టేక్ మచ్ స్ట్రెయిన్" అన్నాడు.

మాది ప్రైవేట్ హాస్పిటల్. అయినా చాలా రీజనబుల్‌గా వుంటాయి చార్జీలు. అయినా డామా కేసులు ఉండనే ఉంటాయి. 'డిస్చార్జ్ అగైనెస్ట్ మెడికల్ అడ్వైస్'ని డామాగా పిలుస్తాము. ఈ డామా కేసుల్లో ఎన్నో బాధలుంటాయి. భరించలేని దుఃఖం ఉంటుంది. పేషెంట్ అటెండర్ల నిర్లక్ష్యమూ ఉంటుంది. వీటన్నిటినీ చూస్తూ వైద్యం చేయాల్సి రావటం అంటే వైరాగ్యాన్ని ఉగ్గుపాలతో తాగి ఉండాలి.

పేషెంట్‌కు దగ్గరగా వచ్చాము. ఎమర్జన్సీ టీం పేషెంటు కండిషన్‌ను కొంచెం స్టేబుల్ చేసినట్లున్నారు. ముప్పై నలభై యేళ్ళ స్త్రీ. బెడ్‌లో బ్యాక్ రెస్ట్‌తో కూర్చుని ఉంది. ఆయాసం తగ్గినట్లే ఉంది.



బొమ్మలు : **చారి**

ముఖంలో ఏ భావమూ లేదు. ఎండనబడి గరుకుతేలిన చర్మం, దువ్వని జుట్టు ఆమె బతుకులోని పెళుసును తెలుపుతున్నాయి. స్వామి పనిలో పడిపోయాడు. నాడి చూసి, కింది రెప్పను లాగి చూసి, కాళ్ళ వాపును వేలితో వొత్తి స్టెతస్కోపుతో పని మొదలుపెట్టాడు.

నేను కేసుషీటు అందుకున్నాను. ముందురోజు రాత్రి ఆయాసంతో మొదలైంది సమస్య. అరగంట తర్వాత కాలి వేళ్ళు, చేతి వేళ్ళు కొంకర్లు పోయాయట. నూనెతో బాగా మర్దన చేసినా తగ్గకపోయేసరికి ఆస్పత్రికి తీసుకొచ్చారు. ప్రిలిమినరీ ఇన్వెస్టిగేషన్లు కూడా జరిగినట్లు లేదు. ప్రాథమిక వైద్యం మాత్రమే చేసినట్లున్నారు. ముందు తరం వైద్యులు రోగిని పూర్తిగా పరీక్షించి వైద్యం చేసేవారు. మా తరంలో ఒక కన్ను రోగిపైనా ఇంకో కన్ను పరీక్షల రిపోర్టులపైనా ఉంటున్నాయి. విజ్ఞాన ఫలితాలు మనిషి మెదడు చురుకుదనాన్ని తగ్గిస్తున్నాయేమో అనిపిస్తోంది. స్వామి లాంటివాళ్ళు గుప్పెడు మందైనా మిగిలి వుండటం కొంత ధైర్యం.

స్వామి ఓ నిర్ధారణకు వచ్చినట్లున్నాడు, "యాంగ్జయిటీ, టెకిప్నియా ఫాలోడ్ బై టెటనీ బ్రదర్ ఇది" అన్నాడు. "అవున్సార్" అన్నా నేను కేసుషీటు మూసివేస్తూ. "ఒక్క కాల్షియం ఏంటి, ప్రొటీన్లు విటమిన్లు చివరికి హిమోగ్లోబిన్‌తో సహా అన్నీ అడుగంటిపోయినట్లు ఉన్నాయి" అన్నాడు.



అరవైలో, ఈమె ముప్ఫైలో ఒక్కలాగే వడలిపోయి ఉన్నారు. జీవంలేని కట్టెలు కట్టెలుగా ఎండిపోతున్న జీవాలు. "ఎముకల్లో సత్తువ లేదు, కండల్లో బలం లేదు, ఒంట్లో రక్తం లేదు. ఇంకెట్లా ఉంటాదిమా? రెండుమూడు బాటళ్లన్నా రక్తం ఎక్కించాలి. గుండెకు స్కానింగ్ పరీక్ష

ముందురోజు రాత్రి ఆయాసంతో మొదలైంది సమస్య. అరగంట తర్వాత కాలి వేళ్ళు, చేతి వేళ్ళు కొంకర్లు పోయాయట. నూనెతో బాగా మర్దన చేసినా తగ్గకపోయేసరికి ఆస్పత్రికి తీసుకొచ్చారు. ప్రిలిమినరీ ఇన్వెస్టిగేషన్లు కూడా జరిగినట్లు లేదు. ప్రాథమిక వైద్యం మాత్రమే చేసినట్లున్నారు. ముందు తరం వైద్యులు రోగిని పూర్తిగా పరీక్షించి వైద్యం చేసేవారు. మా తరంలో ఒక కన్ను రోగిపైనా ఇంకో కన్ను పరీక్షల రిపోర్టులపైనా ఉంటున్నాయి. విజ్ఞాన ఫలితాలు మనిషి మెదడు చురుకుదనాన్ని తగ్గిస్తున్నాయేమో అనిపిస్తోంది.

"ఎట్లా వుంది సార్ బిడ్డకు" పక్కనే ఉన్న ఆరు పదులు పైబడిన ఆకారం అడిగింది. ఆమె ఉన్నట్లు ఇంతవరకూ గమనించనే లేదు.

"నీకేమైతాది మా ఈమె" అని అడిగాను నేను.

"మాయమ్మసార్" పేషెంట్ నోరు తెరిచింది.

ఇద్దరికీ రూపంలోనే కాదు, ఆరోగ్యంలోనూ సామ్యం ఉంది. ఆమె

చేసినాక వైద్యం చెయ్యాల. రెండు మూడు రోజులన్నా ఆస్పత్రిలో అడ్మిషన్లో ఉండాల" జరగాల్సింది వివరించాడు స్వామి.

సెలైన్ బాటిల్ మార్చాలని వచ్చిన సిస్టర్ అడ్డంగా తల వూపుతూ, "ఒక్క పరీక్షకు కూడా విల్లింగ్ లేదు సార్. డామా అవుతారంట" అని చెప్పింది. "ఏమ్మా పేషెంట్ కండిషన్ బాగాలేదు. ఇట్లా చేస్తే ఎట్లా చెప్పు" అనడిగా తల్లిని.

"దుడ్డు లేదు సార్ ఏం జేసేది?"

పేషెంటు ముందే ఇదంతా జరగటం నాకు నచ్చలేదు. ఆమె నిర్వికారంగా చూస్తావుంది.

"మీ మగాళ్ళు ఏరమ్మా పిలవండి" అన్నాను.

"పావర్టీ, మాల్‌న్యూట్రిషనూ గో హ్యాండ్ ఇన్ హ్యాండ్. బ్లడ్ అరేంజ్ చేసుకోమను. ఇన్వెస్టిగేషన్లూ, ట్రీట్‌మెంటూ నాలుగైదు వేలు ఖర్చవుతుందని చెప్పు. ఎక్కువగా ఊదరకొట్టకు" అని సూచనగా చెప్పినట్లే కమాండ్ చేసాడు స్వామి.

సరే అన్నట్టుగా తల ఊపాను. ఈ లోగా ఒకతను లోపలికి వచ్చాడు. పేషెంట్ పోలికలున్నాయి.

"మా చెల్లె సార్. దుడ్డు దొరకటం కష్టంగా వుంది. రెండేండ్ల నుంచీ అంతా నేనే సార్ చూస్కుంటా ఉండేది. డిస్చార్జీ చెయ్యండి సార్ తీసక పోతాం" అన్నాడు. అతని గొంతులో ఏ ఆందోళనా లేదు.

ఎమర్జన్సీ టీం వాళ్ళు ఫిజీషియన్ ఒపీనియన్‌కి పెట్టారు. కేసుషీట్లో మేము నోట్స్ రాస్తే, డామా ఒప్పంద పత్రం మీద సంతకం పెట్టించుకుని పంపించేస్తారు. దీనికోసమే పేషెంటు మనుషులు ఎదురుచూస్తున్నారు.

"అనీమియాతో హార్ట్ ఫెయిల్యూర్‌లోకి పొయ్యేట్లుంది. ఎక్కడికి తీసుకుపోతారయ్యా.. ఇట్లాంటి కండీషన్లో" అంటూ పేషెంట్ అన్న వైపు చూశాను. దాచుకుందామన్నా నా గొంతులోని విసుగు మాటల్లో బయటపడుతోంది. అతని నుంచి ఏ సమాధానమూ లేదు. నిర్ణయం అయిపోయిందన్నట్టుగా ఉన్నాడు.

పరిస్థితి చూసి స్వామి అడిగాడు, "ఈమె ఇంటాయన ఎక్కడమ్మా". పిడుగులా వచ్చింది సమాధానం, "సచ్చిపోయినాడయ్యా కాల్చుకుని". అందరమూ పేషెంట్ తల్లి వైపు చూశాం, ఆ సమాధానానికి కొనసాగింపు కోసం.

"పెట్రోలు పోసుకొని కాల్చుకొని సచ్చిపోయినాడయ్యా సమేక్యాంధ్రా స్టయికులో. ఏ పురుగు బుట్టిందో నిలవనా తగలబెట్టుకుని సచ్చిపొయినాడయ్యా. పిడుగుబడి మాడిపొయిన మాను మాదిరిగా తగలబడిపొయినాడయ్యా. పెళ్ళాం బిడ్డలనే మతే లేకుండా మనిషి తగలబెట్టేసుకున్నాడయ్యా." కోపమో, దుఃఖమో, వైరాగ్యమో అర్థంకాని ధ్వని ఆమె గొంతులో ప్రకంపిస్తోంది.

గంభీరమైన నిశ్శబ్దం నెలకొంది.

తల గిర్రున తిరిగింది. ఎక్కడి ఉద్యమం... ఎవరికోసం జరిగింది? ఈ కూలీల కుటుంబానికి ఆ విభజనలు జరిగితే ఎంత, జరగకపోతే ఎంత? ఒక్క రూపాయి

కూలి అయినా పెరుగుతుందా కలిసి వుంటే, లేక ఒక్క రూపాయి తగ్గుతుందా విడిపోతే.. వీళ్ళనెందుకు అంటుకునింది ఉద్యమం? అంటించినదెవరు, అంటుకున్నది ఎక్కడ? ఊళ్ళకు ఊళ్ళు రాజుకుంటూ.. 'అన్నా విడవద్దు, తమ్ముడూ విడవద్దు' అని నినాదాలు ఇచ్చుకుంటూ... రోడ్లన్నీ టైర్లతో మండిపోతూ. అప్పుడు బస్సులు కదల్లేదు. స్కూళ్ళు, కాలేజీలు తెరవలేదు. భగభగ రగిలిన ఆ భావోద్వేగాల్లో శలభాలు ఎవరు? ఈ కట్టెలు ఇలా కాలిపోవాల్సిందేనా? చేతిలో డబ్బుల్లేక ప్రాణాలను గాలికి వదిలి 'డామా' కావాల్సిందేనా? ఆ నాలుగు రోజుల 'అమరత్వం' ఆ తర్వాత ఏమైనట్టు?

బెడ్ మీద ఉన్న పేషెంటు సమైక్యాంధ్ర ఉద్యమంలో ఆహుతైన వ్యక్తి భార్య, వైద్యానికి డబ్బుల్లేక 'డామా' అవుతోంది. ఈ విషయం తెలియగానే వాతావరణంలో తెలియని మార్పు. ఉద్వేగం.

"వియ్ విల్ డు సమ్‌థింగ్. ఈమెకు మనం ఏం చేయగలమో అన్నీ చేద్దాం" హఠాత్తుగా అన్నాడు అక్షయ్. అతని గొంతు దృఢంగా ఉంది. ఆమె నుంచి చూపు మరల్చుకోలేక అలాగే చూస్తూ "ఓకే" అన్నాన్నేను. ఎమర్జెన్సీ టీం అందరి ముఖాల్లోనూ ఏదో నిశ్చయం. సిస్టర్లూ, డాక్టర్లూ, ఆసుపత్రి సిబ్బంది అందరికీ విషయం పాకిపోయింది. తలా కొంత డబ్బులు వేసుకొని బిల్ పే చేద్దాం అన్నారు బ్లడ్‌బ్యాంక్ మెడికల్ ఆఫీసర్ మహేష్. బ్లడ్ అరేంజ్ చేసే పని డాక్టర్ అక్షయ్ తీసుకున్నాడు. చకచకా అందరూ కదిలారు.

అవసరమైన మందుల్ని రాసి స్లిప్‌తో పాటు రెండు పెద్ద నోట్లను వాలెట్‌లోంచి తీసి పేషెంట్ అన్నకు ఇచ్చాను నేను. "ఏంది సారూ ఇది..." అన్నాడతను ఆశ్చర్యంగా. "ముందు మందులు తీసుకురండి" అని అతన్ని ఫార్మశీకి పంపి సిస్టర్‌కి సూచనలు ఇస్తున్నాను. కార్యకర్తల్లా మారి మేం చేస్తున్న పనుల్ని డాక్టర్ స్టేషన్‌లో కూర్చొని స్వామి సార్ నిశ్శబ్దంగా చూస్తున్నాడు. ఆయన ముఖంలో కదలాడుతున్న ప్రశ్నార్థకపు నవ్వు నన్ను గందరగోళపరిచింది. అడుగు తడబడింది. జంకుతూనే దగ్గరగా వెళ్ళాను. నన్ను చూసి నా బెరుకు పోయేలాగా సన్నగా నవ్వుతూ "మళ్ళీ మీ అందరికీ మాబ్ మానియా మొదలైంది" అన్నాడు స్వామి.

"ఏంటి సార్" అనడిగాను.

"చూడు సయ్యద్ నువ్వు ఆమెకు ఎందుకు సాయం చేస్తున్నావు?" సాయానికి కూడా కారణాలు అడుగుతున్నాడంటే ఏదో బలమైన

అవును మనం మేల్కొనే ఉండాలి. లేకుంటే మనమే నష్టపోతాం. 'విజయమో వీరస్వర్గమో' అని సైనికులకు నూరిపోసే నినాదం వెనుక కుట్ర అర్థమైతా వుంది. రాజ్యాలు భోగాలు కొందరివీ, నష్టాలు కష్టాలు కొందరివీ. సమాజం డెఫినిషన్ ఇటువంటి సందర్భాల్లోనే స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. అందరిదీ అదే బయలాజికల్ టిష్యూ, బతుకులు మాత్రం వేరే.

"ఓకే సయ్యద్ జరగాల్సినవి చూడు మరి. ఇన్వెస్టిగేషన్లకు, బ్లడ్ గ్రూపు క్రాస్ మ్యాచింగుకు సాంపిల్స్ పంపించు" అంటూ స్వామి తన వాలట్‌లోంచి డబ్బులు తీసి నాకిచ్చాడు.

విషయమే ఉంటుంది.

"మీరేమనుకున్నారు సార్" నా గొంతులోంచి బలహీనంగా బయటకొచ్చింది ప్రశ్న.

"డబ్బుల్లేక డామా అవుతున్న పేషెంట్‌కి అని నువ్వు మామూలుగానే సాయం చేసావా, లేక సమైక్యంలో బలైపోయిన వ్యక్తి భార్య అని చేసావా?" సూటిగా అడిగేసాడు.

స్వామి ఏం చెప్పదలచుకున్నాడో నాకు అర్థమవుతోంది. పేదరికానికి ఎన్నో కారణాలుంటాయి. ఇప్పుడు కొత్తగా ఇదొచ్చి చేరింది అంతే. మనిషి రోగానికి వైద్యం అందించినట్లే అవసరానికి సాయం అందివ్వాలి. అందుకు ప్రత్యేకమైన కారణాలు మాత్రం ఉండకూడదు.

"సార్ ఆమెకు అవసరం అనే కారణంతోనే సాయం చేసాను" అన్నాను. నా భుజం చురుక్కుమనేలా చరిచి, "పద..ముందు ఆమె సంగతి చూద్దాం" అన్నాడు.

స్వామి పేషెంట్‌ను పరీక్షిస్తూ ఉంటే, నేను పేషెంట్ అమ్మ దగ్గరకి వెళ్ళాను. వడలి ఎండిపోతున్న మొక్కకు ఎండిపోయిన కర్ర ఊతంలాగా... ఆస్తుల్ని పంచుకుంటున్న కొడుకుల మధ్య



నలిగిపోతున్న తల్లిలాగా ఉంది ఆమె. ఆమెతో మాటలు కలిపాను.

"ఏమ్మా? ఏమైనా డబ్బు సాయం అందిందా అప్పుడు?" అనడిగా.

దింపుడు కల్లం లాంటి ప్రశ్న. తెలుస్తానే ఉంది వాళ్ళను చూస్తా వుంటే. అయినా నోరు ఆగలేదు.

"కాలిపొయిన కట్టెను సాగనంపేదానికి సరిపొయిందయ్యా" తెలుగుతల్లి నిర్లిప్తంగా అంది.

"అంతే.. ఉద్యమాలకు ఊపిరులూదాయి ఇలాంటి సంఘటనలు అని అందరూ భావిస్తారు... కానీ ఎట్లా ముగుస్తాయో చూడు" అన్నాడు స్వామి, ఆమె సమాధానం విని.

అవును మనం మేల్కొనే ఉండాలి. లేకుంటే మనమే నష్టపోతాం. 'విజయమో వీరస్వర్గమో' అని సైనికులకు నూరిపోసే నినాదం వెనుక కుట్ర అర్థమైతా వుంది. రాజ్యాలు భోగాలు కొందరివీ, నష్టాలు కష్టాలు కొందరివీ. సమాజం డెఫినిషన్ ఇటువంటి సందర్భాల్లోనే స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. అందరిదీ అదే బయలాజికల్ టిష్యూ, బతుకులు మాత్రం వేరే.

"ఓకే సయ్యద్ జరగాల్సినవి చూడు మరి. ఇన్వెస్టిగేషన్లకు, బ్లడ్ గ్రూపు క్రాస్ మ్యాచింగుకు సాంపిల్స్ పంపించు" అంటూ స్వామి తన వాలట్‌లోంచి డబ్బులు తీసి నాకిచ్చాడు.

"అలాగే" అని తల ఊపి రిక్వెస్టు స్లిప్ తెచ్చుకున్నా. రిక్వెస్టు ఫారంలో పేషెంట్ డీటెయిల్స్ రాయాలి. కేసుషీట్ పైన చూసాను ఏం పేరా అని.

అ..మ..రా..వ..తి

"స్వామిసార్" అని పిలిచా అరిచినట్టుగా, పేరును వేలుతో చూపిస్తూ. నా భుజంపైన చెయ్యివేసి తొంగి చూసారాయన.

"ఓహ్... వాటె పిటీ... వ్యాటె పారడాక్స్" నిర్వేదంగా నవ్వాడతను. కాస్సేపు నిశ్శబ్దంగా మారిపోయాడు.

"ఓకే సయ్యద్.. నువ్వన్న సమాజం ఈ అమరావతిని కాపాడడంతో మొదలవుతుంది, ఇంటికో ఇటుక పంపడంతో కాదు. అసలు నిర్మాణం అంటే ఇదే. అందరం తలో చేయి వేశాం. పద మనం ఈ అమరావతిని నిర్మిద్దాం. కాకపోతే ఇది భావోద్వేగాలకే పరిమితం కావాల్సిన నిర్మాణం కాదు, నిరంతర బాధ్యత" అంటూ పేషెంట్ వైపుకు కదిలాడు స్వామి. నేనూ, అక్షయ్ ఇతర బృందమంతా ఆయన వెంట నడిచాం.

....

manohar.kotakonda@gmail.com

ఆటిజం, ఎడిహెచ్‌డి , ఎడిడి, ఇవన్నీ కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థకు అంటే మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులు. శారీరక వ్యాధులకు చికిత్స చేయడంలోనే ఆధునిక వైద్యవిధానాలు నానా అగచాట్లు పడుతున్నాయి. చాలాసార్లు వైఫల్యాలనే మూట గట్టుకుంటున్నాయి. ఇక మెదడు సంబంధిత వ్యాధుల విషయంలో అయితే పూర్తి నిస్సహాయతనే వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. ఏవో బిహేవియరల్ థెరపీలతో కాలం వెళ్లబుచ్చుతున్నాయి. కానీ, ఆయుర్వేదం మాత్రం 5 వేల సంవత్సరాల క్రితమే ఈ వ్యాధులన్నిటికీ చిక్సి చేయడానికి ఉత్సాహంగా అడుగులు వేసింది. ఆ ఆయుర్వేద స్ఫూర్తితో రూపొందిన "స్వర్ణామృత ప్రాశన" అనే ఔషధం మెదడు వ్యాధులన్నిటికీ గొప్ప సమాధానంగా నిలిచిందని అంటున్నారు, ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ పి. మనోజ్ కుమార్

ఆటిజానికి అపూర్వ వైద్యం స్వర్ణామృతప్రాశన

మనిషికి భాషే కదా ప్రాణం. అయితే పూర్తిస్థాయి భాషాప్రావీణ్యం సంగతి అలా ఉంచి కొంత మంది పిల్లలు ఒక్కవాక్యమైనా సరిగ్గా పలకలేరు. నిజానికి ఈ సమస్య బాల్యం నుంచే మొదలవుతుంది. రెండేళ్లు గడిచినా కొంత మంది పిల్లలు ఒక జంట పదాన్నైనా స్పష్టంగా ఉచ్చరించలేరు. ఏం చెప్పినా వెంటనే గ్రహించలేరు. కళ్లలోకి సూటిగా చూడలేరు. నడకలోనూ ఏదో లోపం కనిపిస్తూ ఉంటుంది. చదువులోనూ, ఆటపాటల్లోనూ వెనుకబాటు తనం వీరిలో కనిపిస్తుంది. ఆకలి సరిగా ఉండదు. . ఇవన్నీ చూసేవాళ్లకు ఎలా ఉన్నా, కన్నవారి గుండె మాత్రం చెరువవుతూ ఉంటుంది. అంతా ఏదో అయోమయంగా అనిపిస్తుందే గానీ, చాలా మందికి ఇవి ఆటిజం వ్యాధి లక్షణాలని తెలియదు.

డాక్టర్ పి. మనోజ్ కుమార్
ఆర్ కె ఆయుర్వేదిక్ అండ్ సొరియాసిస్ రీసెర్చ్ సెంటర్
ఫోన్స్: 88862 22297, 88869 22297
www.swarnamruthaprashana.com
www.ayushmall.com



ఆజిజంలో ఏమవుతుంది?

వాస్తవానికి ఆటిజానికి గురైన పిల్లలు శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ బలహీనంగా ఉంటారు. ఈ వ్యాధిలో కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ, పరదీయ నాడీ వ్యవస్థ (పెరిఫెరల్) ఈ రెండింటి మధ్య సమన్వయం లేకపోవడం ఇందులో కనిపించే ప్రధాన లోపం. దీనివల్ల పిల్లల ఆలోచనల్లో విస్తృతి ఉండదు. వీరికి సమూహంలో గానీ, సమాజంలో గానీ వ్యవహరించేందుకు అవసరమైన విచక్షణ వీరిలో ఉండదు. మాటల్లో స్పష్టత ఉండదు. కొంత మంది పిల్లల్లో వారి ఆలోచనకూ, చర్యలకూ మధ్య అంతర సంబంధం ఉండదు.. అతి తక్కువ ఐ.క్యూ ఉంటుంది. గ్రహణ శక్తిగానీ, జ్ఞాపక శక్తి గానీ, చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. వారి శరీర ఆకృతితో పోలిస్తే వీరి తల చిన్నదిగా ఉంటుంది. కండరాలు బిగుసుకుపోయి ఉండడం వల్ల కొంత మంది పిల్లలకు సరిగా నడవడం కూడా రాదు. వీరికి అంతగా ఆకలి కూడా ఉండదు. అరుదుగా కొందరిలో అతిగా స్పందించే హైపర్ లక్షణం కూడా ఉంటుంది.



ఎడిహెచ్‌డి

అటెన్షన్ డెఫిసిట్ హైపర్ యాక్టివ్ డిజార్డర్‌లో అనాలోచిత స్పందన (ఇంపల్సివిటీ) నిర్లగ్నత (అటెన్షన్‌లెస్‌నెస్) అంటే దేని మీదా మనసు లగ్నం చేయలేకపోవడం, అతి స్పందన (హైపర్ యాక్టివిటీ) విచక్షణ లేకుండా అతిగా ప్రపవర్తించడం ఈ మూడు లక్షణాలు ప్రధానంగా ఉంటాయి. ఎడిడి (అటెన్షన్ డెఫిసిట్ డిజార్డర్) అనే వ్యాధిలో కూడా ఇవే లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇంపల్సివిటీ పిల్లల్లో ఎక్కువగా కనపిస్తుంది. వెనకా ముందు ఏమీ ఆలోచించకుండా మనసుకు తోచినట్లల్లా చేస్తుంటారు. ఏదీ గమనించకకుండా వీధుల్లో పరుగులు తీయడం, తోటి పిల్లలను అకారణంగా కొట్టడం, క్లాసుల్లో అసంబద్ధంగా అరవడం వంటివి చేస్తారు. వీరు కావలసిన దానికోసం ఒక్క క్షణం కూడా నిరీక్షించలేరు. వీరిలో ఉండే మరో లక్షణం దేనిమీదా మనసును లగ్నం చేయలేకపోవడం. స్కూల్లో గానీ, ఇంట్లోగానీ వీరు పరమ చంచలంగా ఉంటారు, దేన్నీ మనసు పెట్టి వినరు. మనసు పెట్టి చేయరు.

నాడీ వ్యవస్థ లోపాలు

ఆటిజం గానీ, ఎడిహెడి గానీ మౌలికంగా నాడీ వ్యవస్థలో ఏర్పడిన స్తబ్ధత వల్ల సంక్రమించే వ్యాధులు. కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థకూ, శరీర ఇతర భాగాల్లోని నాడీ వ్యవస్థకూ మధ్య సఖ్యమైన బంధమేదీ లేకపోవడం వల్ల వచ్చే ఈ వ్యాధుల్లో జన్యుపరమైన లోపాల భూమిక ప్రధానంగా ఉంటుంది. క్రోమోజోముల్లోని అపసవ్య స్థితి కూడా ఇందుకు కారణమే. గర్భంతో ఉన్న స్త్రీలు కాలుష్యాల్లో ఎక్కువ కాలం గడపడం, గర్భంతో ఉన్నప్పుడు తల్లులు తీసుకునే ఆహార లోపాల వల్ల కూడా ఈ సమస్య రావచ్చు. ఆది నుంచి ఒక దేశంలో ఉండి ఆ పైన విదేశాలకు వెళ్లాక గర్భం దాల్చినప్పుడు కలిగే పిల్లల్లో కూడా ఈ వ్యాధి కనిపిస్తుంది. అలాగే తొమ్మిది నెలలు నిండకముందే జన్మించిన పిల్లల్లో కూడా ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటోంది. తలిదండ్రుల్లో దీర్ఘకాలికంగా ఉండే ఇన్‌ఫెక్షన్లు కూడా ఇందుకు కారణం కావచ్చు. తల్లిదండ్రుల్లోని ధూమపానం, మద్యపానం అలవాట్లు, గర్భంతో ఉన్నప్పుడు తల్లి విపరీతమైన మానసిక ఒత్తిళ్లకు గురికావడం కూడా ఈ వ్యాధికి దారి తీయవ చ్చు. వీటన్నింటితో పాటు వాత పిత్త కఫ దోషాల్లో ఏర్పడే అసమతుల్యత వల్ల కూడా రావచ్చు.

స్వర్ణామృత ప్రాశన

స్వర్ణామృత ప్రాశనలో స్వర్ణభస్మం ప్రధానంగా ఉంటుంది. ఈ భస్మానికి ఉండే ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఇది కేవలం మూడు నాలుగు వారాల్లోనే శరీరం మీద అద్భుతమైన ప్రభావం చూపుతుంది. . ఈ భస్మానికి శరీర కణజాలంలోని అత్యంత సూక్ష్మాంశాల్లోకి వెళ్లగలిగే అసమానమైన శక్తి ఉంటుంది. అందుకే, ఇతర ఔషధాల్లా ఆరుమాసాలు, ఏడాది కాకుండా కేవలం 20 రోజులకే ఈ ఔషధ ప్రభావం కనిపిస్తుంది. ఆటిజంలో కేంద్ర నాడీవ్యవస్థ (సెంట్రల్) పరదీయ నాడీ వ్యవస్థ (పెరిఫెరల్) మధ్య గల అనుసంధానం దెబ్బతినడమే ప్రధాన సమస్య కాబట్టి, స్వర్ణభస్మం నాడీ వ్యవస్థను పునరుద్ధరించే ప్రక్రియను చాలా వేగంగా చేపడుతుంది. అతి స్వల్ప వ్యవధిలో అంటే 21 రోజుల్లోనే సత్ఫలితాలను చూడగలుగుతాం. స్వర్ణామృత ప్రాశనను పుట్టిన వెంటనే అంటే తల్లిపాల కన్నా ముందే ఒక డోసు ఇస్తే అది అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని ఏనాడో రుజువయ్యింది. స్వర్ణామృత ప్రాశనలో స్వర్ణభస్మంతో పాటు మేధస్సును శక్తివంతం చేసే మేధోద్రవ్యాలు కూడా ఉంటాయి. వీటితో పాటు నెయ్యి, తేనెలకు కూడా ఇందులో సమాన భూమిక ఉంది. ఇవి స్వర్ణామృత ప్రాశనలోని ఔషధ గుణాల్ని అత్యంత వేగంగా శరీరంలోని కణకణానికీ చేరవేసే వాహికలుగా పనిచేస్తాయి. దీనివల్ల వ్యాధినిరోధక శక్తి గణనీయంగా పెరుగుతుంది. స్వర్ణామృత ప్రాశన ముందుగా ఆటిజం, ఎడిహెచ్‌డి వ్యాధులు పెరిగే వేగాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆ తర్వాత వ్యాధి మూలాల మీద పనిచేస్తూ, ఈ వ్యాధులనుంచి విముక్తి కలిగిస్తుంది.

ఇవీ వచ్చాయి

మానవులు మనస్తత్వాలు
(ఆలోచనలు - ఫలితాలు)
రచన : కేకలతూరి క్రిష్ణయ్య
పేజీలు : 200, **వెల :** రూ.200

దళితుల్నెవరూ చంపలేదా?!
రచన : మీనా కందసామి
పేజీలు : 80, **వెల :** రూ.50

రాయలసీమ రాష్ట్రం ఒక డిమాండ్
రచన : భూమన్
పేజీలు : 46, **వెల :** రూ.50
ప్రతులకు : ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

తేనె తాగాలంటే తుట్టెను కొట్టు
రచన : డి. రామచంద్రరాజు
పేజీలు : 158, **వెల :** రూ.150
ప్రతులకు : 99083 24214

తెలుగు పత్రికలు ప్రసార మాధ్యమాల భాషా స్వరూపం
సం. : డా. జె. చెన్నయ్య
పేజీలు : 240, **వెల :** రూ.100
ప్రతులకు : 040-24753724

గుయెన్ ది బిన్హ్ (ఆత్మకథ)
తెలుగు : ఆకెళ్ళ శివప్రసాద్
పేజీలు : 220, **వెల :** రూ.150

షితాబుఖాను అను సీతాపతిరాజు
రచన : ఆదిరాజు వీరభద్రరావు
పేజీలు : 86, **వెల :** రూ. 60
ప్రతులకు : నవచేతన, ప్రజాశక్తి

కళింగ నానీలు
రచన : డా. చింతకింది శ్రీనివాసరావు
పేజీలు : 64, **వెల :** రూ.60
ప్రతులకు : 88971 47067

న్యూజిలాండ్ నానీలు
రచన : సతీష్ గొల్లపూడి
పేజీలు : 112, **వెల :** రూ.100
ప్రతులకు : ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

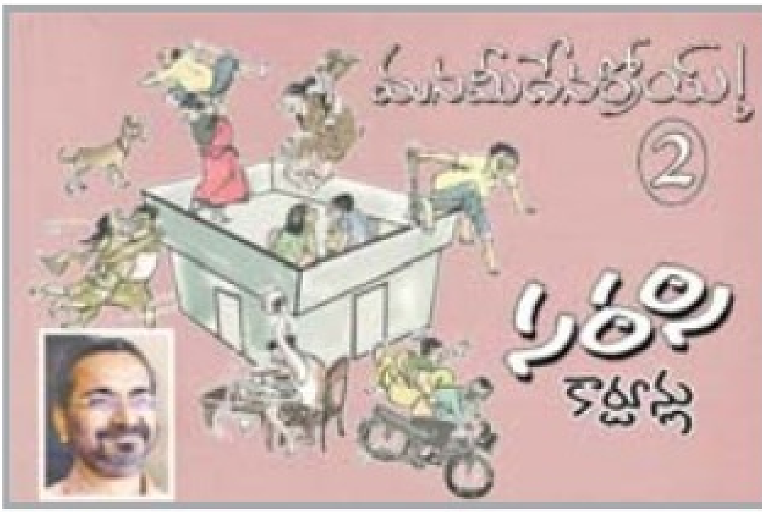
నల్లగొండ నానీలు
తెలుగు : పున్న అంజయ్య
ఆంగ్లం : డా. పి. రమేష్ నారాయణ
పేజీలు : 34, **వెల :** రూ.50
ప్రతులకు : విశాలాంధ్ర, నవచేతన

కొత్త పుస్తకాలు



అచ్చమైన తెలుగు హాస్యం

నేనింకా 'నా' నుంచి 'మా' వరకే రాలేదు. 'మన' అనుకున్నప్పుడు కదా ముందడుగు... అన్నారు కాళోజీ మహాకవి. ఏదైనా సరే వ్యష్టి నుండి సమష్టి కావడం గొప్ప. అదే అసలు విజయం. హాస్యమైనా అంతే. సరసి ఆ 'విజయుడు'. 'మనమీదేనర్రోయ్' అంటూ పుష్కరకాలంగా నవ్య వారపత్రికలో వారం వారం పుష్కలంగా నవ్వులు పండిస్తున్న ఈ కార్టూనిస్టు చిడుముడుల కాలాన్ని 'నవ్వేడేస్'గా మార్చేయగల ప్రాజ్ఞుడు. అందుకే తెలుగునాట సరసి'జనాభా' పెరిగిపోతోంది. ఇంత తెలివిగల కార్టూనిస్టుని ఇటీవల చూడలేదు అని 'బాపు'గారి కితాబుని అందుకుని చాలాకాలమైనా, సరసి ఇప్పటికీ అది



నిలుపుకోగలగడం అసలైన ప్రతిభ. 'ప్రతిభానవనవోన్మేషశాలినీ' అని ఆలంకారికులు ఊరికే అనలేదు. కార్టూన్లు కేవలం అలంకారం కోసమే కాకుండా, అస్మదీయులనూ, తస్మదీయులనూ కూడా సమానంగా నవ్విస్తూనే ఆలోచింపచేసేవిగా చేసి, కుంచించుకుపోతున్న హాస్యాన్ని తన కుంచెతో పెంచి, కంచెవేసి కాపుకాస్తున్న వాడు ఈ సరస్వతుల రామనరసింహం... ఉరఫ్ 'సరసి'.

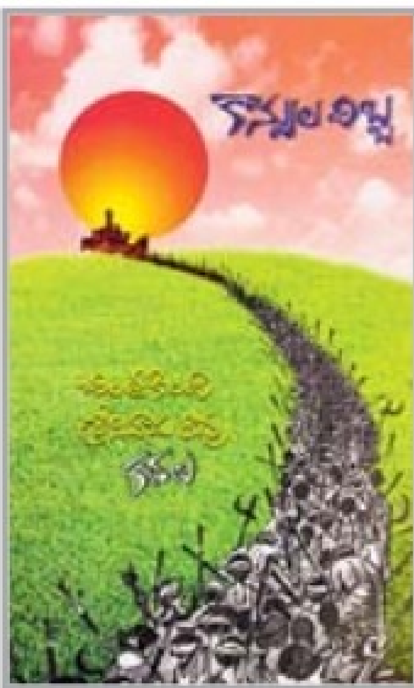
'హాస్యంబునకు దేశకాల పాత్రంబులు లేవా?' అన్నారు తిరుపతి వెంకటకవులు. లేకేం? ఉంటే ఉండొచ్చుగానీ, ఈ కార్టూన్లలోని దేశం, కాలం, పాత్రలూ అన్నీ ఇంత అచ్చమైన తెలుగుదనంతో భాసింపజేయడం సరసికే చెల్లింది. సమకాలీనతను హాస్యానికి ఆలంబన చేస్తూనే, వాటికి ఓ కాలాతీత పరిమళాన్ని అద్దడం అసలైన తెలివి! అందుకే సరసి కార్టూన్లు ఈ రెండు సంపుటాల్లోవీ... ఎప్పుడు చూసినా అచ్చమైన తెలుగు హాస్యానికి శాశ్వత చిరునామాలా అలరించి ఆనందింపజేస్తాయి.

- సుధామ

సరసి కార్టూన్లు- 'మనమీదేనర్రోయ్' (రెండు సంపుటాలు)
పేజీలు : 212+212 , **వెల :** రూ. 120+120
ప్రతులకు : క్రియేటివ్ లింక్స్ సెల్ : 98480 65658,
రచయిత సెల్ : 94405 42950

మంచి కథల 'దిబ్బ'

బహుశా రావిశాస్త్రి రచనల తర్వాత ఉత్తరాంధ్ర సామాజిక వాస్తవికతను శక్తివంతంగా మిగతా ప్రాంత ప్రజలకు ప్రసారం చేయగలిగిన కథలు చింతకింది శ్రీనివాసరావు రాసిన 'కాన్పులదిబ్బ' కథలేనేమో! బలవంతంగా పేజీలు తిరగేయాల్సిన అవసరం లేకుండా ఈ పది కథలూ మనల్ని ఒక్క ఉదుటున చదివిస్తాయి. ఉత్తరాంధ్ర మాండలికాలకు సహజంగానే



కథాగమనాన్ని వేగంగా కొనసాగించే శక్తి ఉంది. రావిశాస్త్రి మీదుగా పతంజలి దాకా నడిచిన ఒక సాహిత్య ధోరణిని చాలాకాలం తర్వాత ఈ కథలు మరింత ముందుకు తీసుకెళ్ళాయి. కథల్లో కథను వెతుక్కోవాల్సిన ఈ కాలంలో, కథలు మనుషులు భరించలేని సందేశాలతో నిండిపోయిన రోజుల్లో ఈ కథలొక రిలీఫ్.

ఉత్తరాంధ్ర సామాజిక జీవనాన్ని మార్మికంగా వివరించే ఈ కథల్లోని పాత్రలు, సంఘటనలూ చాలాకాలం పాటు మనల్ని వెంటాడుతూనే ఉంటాయి. సామూహిక అస్తిత్వ వాస్తవికతలోని అసాధారణాంశాలనూ డొల్లతనాన్నీ, అబ్సర్డిటీనీ పట్టిస్తాయి. తెలుగు కథ తన సహజసిద్ధమైన సున్నిత సంవేదనలనూ, లక్షణాలనూ కోల్పోతూ పాఠకులకు విరక్తి కలిగేలా సిద్ధాంతీకరించబడుతున్న ఈ రోజుల్లో 'కాన్పులదిబ్బ' కథల్లోని పాత్రలు మనలో ఆసక్తిని చిగురింపజేస్తాయి.

- లెనిన్ ధనిశెట్టి

కాన్పులదిబ్బ, చింతకింది శ్రీనివాసరావు
పేజీలు : 124, **వెల :** రూ.110
ప్రతులకు : ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు, www.kinige.com

ఎందుకు...?



పసుపు రంగులో ఎందుకుంటాయి?



స్కూల్ బస్సులు ఎక్కువగా పసుపు రంగులో ఉండడం గమనించే ఉంటారు. 1939లో అమెరికన్ ప్రభుత్వం స్కూల్ బస్సులకు వేసే రంగుపై గురించి పలువురు మానసిక నిపుణులను సంప్రదించింది. అన్ని రంగుల్లో కెల్లా పసుపు రంగును సులువుగా గుర్తించవచ్చని, మనిషి కన్ను ఎరుపు కంటే పసుపును 1.24 రెట్ల వేగంతో గుర్తించగలదని ఆ నిపుణులు సూచించారట. అంతేకాక, పసుపు రంగుపై రాసే నల్లటి అక్షరాలు తెల్లవారుజాము సమయంలో కూడా బాగా కనిపిస్తాయని వాళ్లు చెప్పడంతో అమెరికా ప్రభుత్వం చట్టం చేసి మరీ స్కూల్ బస్సులకు పసుపు రంగును ఖాయం చేసింది. దాన్నే ఇప్పుడు అందరూ వాడుతున్నారు.



బాటిళ్లలో పెట్రోల్ ఎందుకు పోయరు?

బాటిల్ తీసుకొని పెట్రోల్ కోసం పెట్రోల్ బంకుకు వెళ్తే అక్కడ 'బాటిళ్లలో పెట్రోల్ పోయము' అని ఒక బోర్డు కనిపిస్తుంది. అయితే, నిబంధనలు అతిక్రమించి కొన్ని బంకుల్లో పెట్రోల్ పోస్తారు. అయినప్పటికీ 'అసలు బాటిళ్లలో పెట్రోల్ ఎందుకు పోయరు?' అనే ప్రశ్న మనలో ఉదయిస్తుంది. దీనికి బలమైన కారణమే ఉంది. కల్తీలేని పెట్రోల్ ప్లాస్టిక్‌ను కరిగిస్తుంది. దీంతో బాటిళ్లకు చిల్లులు పడి పెట్రోల్ వృథా అవడమే కాకుండా ప్రమాదాలు సంభవించే అవకాశం ఉంది. బాటిల్ లోపల ఉండే నీటి బిందువులు పెట్రోల్‌తో కలిసి టాంక్‌లోకి వెళ్తే టాంక్ పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంది. దీనికితోడు పెట్రోల్‌ను నేరాలకు వినియోగించే అవకాశం కూడా ఉండడంతో బాటిళ్లలో పెట్రోల్ పోయడాన్ని నిషేధించారు.

నేలపై గీతలెందుకు గీస్తాయి?



జంతువులు నడుస్తూ, నడుస్తూ తమ కాళ్లతో నేలపై గీతలు గీయడం, శరీరాన్ని చెట్లకు వేసి రుద్దుకోవడం తరచూ చూస్తుంటాం. దురద పుట్టి అలా చేస్తుంటాయని అనుకుంటాం. ఒక రకంగా అది నిజమే అయినప్పటికీ మరో కారణం కూడా ఉంది. ఒక ప్రాంతంలో తిరుగుతున్న జంతువులు ఆ ప్రాంతం తమకు సురక్షితం అని గుర్తుపెట్టుకోవడానికి, తమ తోటి జంతువులకు కూడా ఆ సమాచారాన్ని చేరవేయడానికి అక్కడున్న చెట్లకు తమ శరీరాన్ని వేసి రుద్దుతాయట. అలా రుద్దేటప్పుడు, కాళ్లతో గీతలు గీసేటప్పుడు ఒక రసాయనాన్ని విడుదల చేస్తాయి. ఆ వాసనలు కొన్నాళ్లు ఉంటాయి. అవి ఉన్నంత కాలం ఈ ఏరియా సురక్షితం అని అవి బిందాస్‌గా తిరుగుతాయి.

వినూత్నంగా వండేద్దాం...

కొబ్బరిపాలతో చికెన్ కర్రీ

కావలసిన పదార్థాలు: చికెన్- ఒక కేజీ, పెరుగు- అర కప్పు, కొబ్బరిపాలు- ముప్పావు కప్పు, నిమ్మరసం- ఒక టీ స్పూను, పసుపు- పావు టీ స్పూను, దనియాల పొడి- ఒక టేబుల్ స్పూను, జీలకర్ర పొడి- పావు టీ స్పూను, కారం- రెండు టీ స్పూన్లు, గసగసాలు- ఒక టీ స్పూను, పాలు- ఒక టీ స్పూను, తరిగిన ఉల్లిపాయలు- రెండు, గరం మసాలా- ఒక టీ స్పూను, అనాస పువ్వు- ఒకటి, దాల్చిన చెక్క- చిన్న ముక్క, సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర- రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, నూనె- రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద- రెండు టీ స్పూన్లు, తరిగిన పచ్చిమిర్చి- ఒక టీ స్పూను, ఉప్పు- తగినంత.



తయారీ విధానం: చికెన్‌ను కడిగి పెరుగు, దనియాల పొడి, పసుపు, జీలకర్ర పొడి, నిమ్మరసం, సగం అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద వేసి కలిపి 10 నిమిషాలు నానబెట్టుకోవాలి. పాలల్లో గసగసాలు నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. కుక్కర్‌లో నూనె పోసి వేడెక్కాక అనాస పువ్వు, దాల్చిన చెక్క, ఉల్లిపాయలు వేసి వేగించాలి. తర్వాత మిగిలిన అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద, పచ్చిమిర్చి, కారం వేసి వేగించాలి. ఆ తర్వాత నానబెట్టిన చికెన్ వేసి బాగా కలిపి 5 నిమిషాలు పెద్దమంట మీద ఉడకనివ్వాలి. తర్వాత ఉప్పు, గసగసాల ముద్ద వేసి కొద్దిగా నీళ్ల పోసి ఉడకనివ్వాలి. 5 నిమిషాల తర్వాత గరంమసాలా, కొబ్బరిపాలు వేసి బాగా కలిపి మరో 5 నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి. చివర్లో కొత్తిమీర వేసి దించేయాలి.

బటర్‌మిల్క్ ఫ్రైడ్ చికెన్

కావలసిన పదార్థాలు: చికెన్- ఒక కేజీ (పెద్ద ముక్కలుగా కట్ చేయించుకోవాలి), మజ్జిగ- రెండు కప్పులు, మైదా- ఒక కప్పు, సోడా ఉప్పు- అర టీ స్పూను, కారం- ఒక టీ స్పూను, మిరియాల పొడి- అర టీ స్పూను, వెల్లుల్లి ముద్ద- అర టీ స్పూను, నూనె- వేగించడానికి సరిపడా, ఉప్పు- తగినంత.



తయారీ విధానం: చికెన్‌ను కడిగి మజ్జిగలో కొద్దిగా ఉప్పు వేసి గంటసేపు నానబెట్టాలి. తర్వాత మైదాలో కారం, సోడా ఉప్పు, మిరియాల పొడి, వెల్లుల్లి ముద్ద, తగినన్ని నీళ్ల పోసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంలో చికెన్ ముక్కలను మరో పదినిమిషాలు నానబెట్టాలి. తర్వాత బాణలిలో నూనెపోసి వేడెక్కాక చికెన్ ముక్కలను దోరగా కాల్చుకోవాలి.

వెజిటెబుల్ బాగీ

కావలసిన పదార్థాలు: నెయ్యి- ఒక టేబుల్ స్పూను, కరివేపాకు- ఒక టీ స్పూను, సోయా సాస్- ఒక కప్పు, ఆవాలు- ఒక టీ స్పూను, అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద- రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, ఉడకబెట్టిన ఆలుగడ్డలు- మూడు, ఉడకబెట్టిన కూరగాయలు- అర కప్పు, గరం మసాలా- ఒక టీ స్పూను, మెంతెం పొడి- ఒక టేబుల్ స్పూను, పసుపు- అర టీ స్పూను, తరిగిన టమోటా- ఒకటి, ఉప్పు, కారం- తగినంత.



తయారీ విధానం: బాణలిలో నెయ్యి వేసి వేడెక్కాక ఆవాలు, కరివేపాకు, అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద, ఆలుగడ్డ ముక్కలు, క్రీసాస్ వేసి వేగించాలి. తర్వాత కూరగాయలు, టమోటా, మెంతెం పొడి, గరం మసాలా, పసుపు వేసి వేగించాలి. చివర్లో ఉప్పు, కారం వేసి 5 నిమిషాలు ఉడికించి దించేయాలి.

దమ్ ఆలూ

కావలసిన పదార్థాలు: ఉడకబెట్టిన ఆలుగడ్డలు- పది (చిన్న సైజువి), సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ- ఒకటి, పెరుగు- అర కప్పు, బిర్యానీ ఆకు- ఒకటి, ఇంగువ- చిటికెడు, కారం- రెండు టీ స్పూన్లు, పసుపు- పావు టీ స్పూను, అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద- ఒక టేబుల్ స్పూను, దనియాలు - ఒక టేబుల్ స్పూను, జీలకర్ర- అర టీ స్పూను, దాల్చిన చెక్క- చిన్న ముక్క, యాలకులు- రెండు, లవంగాలు- 4, బాదం- పది, కసూరీ మేతి(ఎండబెట్టిన మెంతాకు పొడి)- అర టేబుల్ స్పూను, నూనె- మూడు టేబుల్ స్పూన్లు, కొత్తిమీర- రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు- తగినంత.



తయారీ విధానం: ఉడకబెట్టిన ఆలుగడ్డలకు ఫోర్క్‌తో రంధ్రాలు చేసుకోవాలి. దనియాలు, జీలకర్ర, దాల్చిన చెక్క, యాలకులు, లవంగాలు, బాదంలను కలిపి పొడి చేసుకోని పెట్టుకోవాలి. బాణలిలో నూనె వేసి వేడెక్కాక ఇంగువ, బిర్యానీ ఆకు, ఉల్లిపాయలు వేసి బాగా వేగించాలి. తర్వాత అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద వేసి కలిపి పెరుగు, దనియాల పొడి కూడా వేసి 5 నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి. ఆ తర్వాత పసుపు, కారం, ఉడకబెట్టిన ఆలుగడ్డలు, కసూరీ మేతి, ఉప్పు వేసి నీళ్ల పోసి చిన్న మంట మీద ఉడికించాలి.

పీసీఓడీ సమస్యకు అమూల్యమైన చికిత్స

స్త్రీలలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల వచ్చే ముఖ్యమైన సమస్య పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ డిసీజ్(పీసీఓడీ). దీనిని అండాశయంలో నీటిబుడగలు లేక నీటి తిత్తులు అని కూడా అంటారు. సంతానలేమి సమస్యకు పీసీఓడీ ముఖ్య కారణమవుతుంది.

లక్షణాలు

- నెలసరి సరిగ్గా రాకపోవడం, రుతుస్రావం ఎక్కువ కావడం లేక తక్కువ కావడం జరుగుతుంది.
- బరువు పెరుగుతారు. తక్కువ తిన్నా, వ్యాయామం చేసినా బరువు పెరుగుతూనే ఉంటారు.
- ముఖం మీద మొటిమలు వచ్చి అందం దెబ్బతింటుంది.
- జుట్టురాలిపోతుంది. పలుచబడుతుంది.

కారణం : పీసీఓడీ రావడానికి హార్మోన్ల అసమతుల్యత అని చెప్పుకోవచ్చు. సహజంగా స్త్రీలలో ఉత్పత్తి అయ్యే ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్‌తోపాటు ఆండ్రోజన్(పురుష హార్మోన్) ఉత్పత్తి అవుతుంటుంది. పీసీఓడీ ఉన్న స్త్రీలలో ఆండ్రోజన్ ఉత్పత్తి అధికంగా ఉంటుంది. దీనివల్ల హార్మోన్ల అసమతుల్యత లోపించి బరువు పెరిగి పాంక్రియాజ్ నుంచి ఉత్పత్తి అయ్యే ఇన్సులిన్ హార్మోన్ శరీరంలో నిలువ ఉండే గ్లూకోజ్ మీద ప్రభావం చూపించదు. దీనివల్లరక్తంలో చక్కెర నిల్వలు పెరిగిపోతాయి. ఫలితంగా కాలక్రమంలో మధుమేహం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ విధంగా చక్కెరను కరిగించే ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అయినప్పటికీ శరీరంలోని కణాలలో ఉన్న చక్కెర నిల్వలను పూర్తిగా ప్రభావితం చేయలేకపోవడాన్ని 'ఇన్సులిన్ రెసిస్టెంట్' అంటారు.

పరీక్షలు

అల్ట్రాసౌండ్ పెల్విస్, ఎఫ్ఎస్‌హెచ్,ఎల్‌హెచ్, ప్రొలాక్టిన్, టెస్టోస్టిరాన్ అనే పరీక్షల ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ చేసుకోవచ్చు.

హోమియో చికిత్స : పీసీఓడీలో ఏర్పడే హార్మోన్ల అసమతుల్యతను హోమియోవైద్యంలో సహజసిద్ధంగా పరిష్కరించవచ్చు. తత్వచికిత్స అనే ప్రత్యేకమైన చికిత్సద్వారా వ్యాధిగ్రస్తుల లక్షణాలు, మానసిక, శారీరక ధర్మాలు తెలుసుకుని చికిత్స తీసుకుంటే అత్యుత్తమ ఫలితాలు లభిస్తాయి. ఎటువంటి సైడ్‌ఎఫెక్ట్ ఉండవు. అంతేకాదు సంతాన సాఫల్య సమస్యల నుండి బయటపడవచ్చు.

సోరియాసిస్‌కు సమూల చికిత్స

దీర్ఘకాలిక చర్మవ్యాధుల్లో సోరియాసిస్ ముఖ్య మైనది. ఈ వ్యాధి శారీరకంగానే కాకుండా మానసికంగా తీవ్రంగా బాధపెడుతుంది. చర్మంపై దీర్ఘకాలంగా ఎర్రటి, వాపుతో కూడిన పొడలుంటాయి. ఈ పొడల మీద చేప పొలుసుల వలే తెల్లటి వెండి రంగులో ఉండే పొలుసులు కనిపిస్తాయి. దీనితో పాటు తీవ్రమైన దురద ఉండి, గోకిన తరువాత తెల్లటి పొలుసులు బయటకు వచ్చి ఇబ్బందికి గురిచేస్తాయి. వంశపారంపర్యంగా, మానసిక ఒత్తిడి ముఖ్యకారణం. ఈ పొలుసులు ఎందుకు వస్తాయో కచ్చితంగా చెప్పలేము. ఈ సోరియాసిస్ చలికాలంలో తీవ్రంగా ఉంటుంది. కొంతమందిలో సంవత్సరాల తరబడి బాధిస్తుంది.

రకాలు

ప్లేక్ సోరియాసిస్ : ఈ రకం సోరియాసిస్‌లో పొడలు ఎర్రగా ఉండి, తెల్లటి పొలుసులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఎక్కువగా మోచేయి, మోకాళ్లు, తల, ఛాతీ, వీపు, మెడ, నడుం భాగంలో ఉంటాయి.

తలలో సోరియాసిస్ : తలలో చుండ్రులా చిన్న గడ్డల మాదిరిగా ఉండి తలకు అతుక్కుని ఉంటాయి. షాంపూతో స్నానం చేసినా పూర్తిగా పోకుండా వెంట్రుకలకు అతుక్కుని ఉంటాయి. దీన్ని చాలా మంది చుండ్రులా భావిస్తారు.

ఎరిత్రోడెర్మిక్ సోరియాసిస్: ఇది తీవ్రమైన సోరియాసిస్. శరీరమంతా పొడలతో నిండిపోతుంది. పొడలు ఎర్రగా ఉంటాయి.

పామోప్లాంటార్ సోరియాసిస్ : అరిచేతుల్లో, అరికాళ్లల్లో మాత్రమే కనిపిస్తుంది. పగుళ్లు లోతుగా ఉండి మానడం కష్టమవుతుంది.

సోరియాటిక్ ఆర్థ్రైటిస్ : దీర్ఘకాలంగా సోరియాసిస్ ఉన్నప్పుడు కీళ్లనొప్పులు రావడం జరుగుతుంది. సోరియాసిస్ కొన్నిసార్లు గోళ్ల మీదకు విస్తరించి గోళ్లరంగుమారి, గుంతల మాదిరిగా తయారవుతాయి.

హోమియో వైద్యం : సోరియాసిస్ తెలియగానే హోమియో వైద్యం ప్రారంభిస్తే ఉత్తమమైన ఫలితాలు వస్తాయి. రోగి మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, ఆర్థిక సమస్యలు, ఘర్షణ మొదలైన కారణాలను తెలుసుకుని, వారి శారీరక, మానసిక ధర్మాలను పరిశీలించి చికిత్స ఇవ్వడం జరుగుతుంది. వ్యాధికి, వ్యాధి వెనకాల ఉన్న మనిషికి మందు ఇవ్వడం ద్వారా అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించవచ్చు. ఈ చికిత్సను హోలిస్టిక్ ట్రీట్‌మెంట్ అంటారు.

డాక్టర్ గోరంట్ల చంద్రశేఖరరావు
ఎం.డి, పీహెచ్‌డీ (హోమియో)
డి.ఎస్‌సి. హోమియో (అమెరికా)
మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, హోమియో ట్రెండ్స్
హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్, విజయవాడ, వైజాగ్
ఫోన్స్: 77 3000 3000, 77 3000 4000



థైరాయిడ్ మూలాలకు చికిత్స



సీతాకోకచిలుక ఆకారంలో ఉండే థైరాయిడ్ గ్రంథి శరీరంలో మెడ ముందు భాగంలో ఉంటుంది. ఈ గ్రంథికి కుడి, ఎడమ భాగాలుంటాయి. ఈ రెండు భాగాలను 'ఇస్తమస్' అనే భాగం కలుపుతుంది.

థైరాయిడ్ హార్మోన్లు : మొదట మెదడులో ఉండే హైపోథాలమస్ అనే భాగం టీఆర్‌హెచ్ (థైరాయిడ్ రిలీజింగ్ హార్మోన్)ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. టీఆర్‌హెచ్ మెదడులోనే ఉండే పీయూష గ్రంథి ముందు భాగాన్ని ప్రేరేపించి టీఎస్‌హెచ్ (థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్)ను విడుదల చేస్తుంది. ఈ టీఎస్‌హెచ్ థైరాయిడ్ గ్రంథిని ప్రేరేపించి థైరాయిడ్ హార్మోన్లు అయిన టి3(ట్రై ఈయిడోథైరోనిన్),టి4 (థైరాక్సిన్)ను విడుదల చేస్తుంది. .

హైపోథైరాయిడ్ లక్షణాలు :

మానసిక, శారీరక ఎదుగుదల లేకపోవడం, అధిక బరువు ఉండడం, చదువులో వెనకబడి పోవడం, క్రమేపీ బరువు పెరగడం, జుట్టు రాలడం, అతి నీరసం, నిద్ర ఎక్కువగా రావడం, ఆడపిల్లల్లో నెలసరి ఆరంభం కాకపోవడం, చదువులో వెనకబడి పోవడం, మతిమరుపు, నెలసరి లేటుగా రావడం, నెలసరి వచ్చినా ఎక్కువ కావడం, చాలా రోజులు ఉండటం, బరువు పెరగడం, థైరాయిడ్ వాపు (గాయిటర్), చర్మం, జుట్టు పొడిబారడం, కండరాల నొప్పులు, నెలసరి సమస్య వల్ల సంతానలేమి వంటి లక్షణాలుంటాయి.

హోమియో చికిత్స

హోమియో మందుల వల్ల ఎలాంటి దుష్ఫలితాలు లేకుండా థైరాయిడ్ లక్షణాలు తగ్గిపోతాయి. హైపోథైరాయిడ్ వల్ల వచ్చే సంతానలేమి, అధిక కొలెస్ట్రాల్, మలబద్ధకం, డిప్రెషన్ కూడా దూరమవుతాయి. థైరాయిడ్ సమస్యపై పీహెచ్‌డీ చేసిన వైద్యుల పర్యవేక్షణలో చికిత్స తీసుకుంటే కచ్చితమైన ఫలితాలు వస్తాయి.



పూరణం

నిర్వహణ : **గౌరుసు**

1		2	✱	3			✱	4	5	
	✱	6			✱	✱	7			✱
8	9		✱	10	11		✱		✱	12
13		✱	14			✱	15		16	
✱	17	18			✱	19		✱	20	
21	✱		✱	✱	22			✱		✱
23			✱	24		✱	✱	25	✱	26
	✱	27	28			✱	29		30	
31	32	✱	33			34	✱	✱	35	
36		37	✱		✱	38		39	✱	✱
	✱	40			✱		✱	41		

అడ్డం

1. ఈ దెయ్యం సాధారణంగా కామ, ధన, కర్ణ రకాలతో జత కడుతుంది (3)
3. దాదాసాహెబ్ అందుకున్న కళాత్మక చిత్రాల మరాఠీ దర్శకుడు (3)
4. అడ్డం 38లోని వ్యక్తి స్థాపించిన మహమ్మదీయ సామ్రాజ్యం (3)
6. ఒప్పులు కానివి వెనకనుండి వచ్చాయి (3)
7. సంస్కృత కోడి (3)
8. రుచి మరిగిన అవయవం (3)
10. కార్తికేయుడిగా పూజలందుకునే స్వామి (3)
13. రెమ్మ కాదు, ఉన్మాదం (2)
14. గాలిమోటరు (3)
15. వాడుకలో కాలయంత్రం (4)
17. పిల్లలు కట్టుకునే ఇల్లు దారి తప్పింది (4)
19. ఒకనాడు కర్ణాటకలో ప్రసిద్ధి చెందిన నాటక కంపెనీ (2)
20. పంచలోహాల్లో ఒకటి ; తృణధాన్యమూ (2)
22. ప్రకృతిలో (తెలంగాణ) పైలం (3)
23. పచ్చి సొంటి - వెల్లుల్లి జతగాడు (3)
24. 80ల నాటి జయ త్రయం హీరోయిన్లలో ఒకరు (2)
27. రాజు నివసించే ప్రధాన నగరం (4)
29. తిరనాళ్లలో అమ్మే చిలకలు (4)
31. ఇది లేకపోతే పూవు విలువ లేదన్నాడు దాశరథి (2)
33. గ్రామ పెద్దల్లో ఒకరు (4)
35. సంధి కాదు పేచీ / తెలంగాణ చింత కూడా (2)
36. కర్నూలు జిల్లాలోని ఒక ముఖ్య పట్టణం (3)
38. అడ్డం 5లోని సామ్రాజ్య స్థాపకుడు - అట్నుంచి (3)
40. తిరగబడ్డ ఈ సంచారి ఒట్టి కలహప్రియుడు (3)
41. కటకం కాదు పురుగు (3)

నిలువు

1. వాడుకలో లుబ్ధుడు (4)
2. జాతి ఒకటే కాకపోయినా గోరింక జంట పక్షి (3)
3. అలనాటి నటి, గాయని పి.పుల్లయ్య సతి (5)
4. భక్తులు చెల్లించుకునేది (4)
5. గ్రాంథికంలో కుండ (2)
9. శీర్షాసనం వేసిన తెలుగు Dolls (3)
11. విమానం దాచుకున్న సిగ్గు (2)
12. ఒక సంగీత వాయిద్యం (3)
14. సందర్భాన్ని బట్టి ధనువుగా, వీలునామాగా మారేది (2)
15. జాషువా కావ్యాన్ని గుర్తుచేసే పాలిచ్చే పక్షి (3)
16. తెలంగాణ తోడికోడలు (3)
18. పల్లీ కొట్టిన ఉరఫ్ విజయ శాంతి (4)
19. పశువు మెడకు వేలాడదీసే బరువు కొయ్య ; '- - బండలా తయారయ్యావ'నేది నానుడి (2)
21. అవసరాల శ్రీనివాస్ వెండితెర మీద వినిపించిన లాలి పాట (6)
22. సప్తస్వరాల్లో నాలుగు, ప్రయాణంలో - - - - లు (4)
24. మంత్రుల అధినాయకుడు (5)
25. చివర కళ్యాణి చేరిస్తే గుర్రమే! (2)
26. రామదండు కట్టిన కట్టడం (3)
28. ఒత్తు కోల్పోయిన కశ్మీర్ జంట పదం (2)
30. నూలు పోగు (2)
32. 'ది డర్టీ పిక్చర్'తో జాతీయ ఉత్తమనటిగా మారిన బాలన్ (2)
34. గరుజు కాదు, కోట ప్రాకారం లోని భాగం (3)
37. తిరగబడ్డ స్వప్నం (2)
39. రావిశాస్త్రి కథలుగా ప్రసిద్ధి చెందిన ఋణం (2)

గత వారం జవాబులు

1 అ	2 క్ష	3 య	✱	4 వే	5 కు	6 వ	✱	7 యి	బా	8 బొం
9 హో	మ	ము	✱	✱	10 మా	సి	11 కం	✱	✱	గ
బి	✱	12 న	13 ర	14 హ	రి	✱	15 ది	గం	16 బ	రం
17 లం	18 బ	✱	19 స	త్య	✱	20 జా	లి	✱	మ్మె	✱
✱	21 లు	వె	గు	✱	22 వే	గు	✱	23 హా	ర	24 తి
25 రే	పు	✱	26 ల్ల	27 మొ	✱	✱	28 లై	లా	✱	రు
డి	✱	29 మ	✱	30 గ	31 గ	32 న	✱	33 హ	ను	మ
34 యో	35 గి	ని	✱	36 సా	వా	స	✱	లం	✱	ల
✱	37 రి	షి	✱	38 ల	క్ష	✱	39 జా	✱	40 జా	✱
41 గుం	జ	✱	42 ఏ	✱	43 ము	44 ది	త	✱	45 గి	ల్లి
46 పు	న	ర్వ	సు	✱	✱	47 శ	ర	త్కా	లం	✱



అంకెళి

నిర్వహణ : **పి. రాఘవరెడ్డి**

అడ్డం, నిలువులోనే కాకుండా బాక్సుల్లో, క్రాస్‌లో కూడా 1 నుండి 9 అంకెలు ఒకసారే వచ్చేలా నింపాలి. దాదాపు సుడోకు లాంటిదే. కాని రెండు క్రాస్‌లలో కూడా రావడం ఇందులో అదనం.

		5				4		
	6	1				5	9	
8			6		9			2
		3	1	4	6	7		
				8				
		2	5	9	3	8		
6			9		8			3
7	3						5	1
		9				6		

‘ఆర్డర్ ప్లీజ్..!’











‘హాయ్.. మై నేమ్ ఈజ్ చిట్టీ’ అంటూ రోబోగా రజనీ చేసిన మ్యాజిక్ అంతా ఇంతా కాదు. అచ్చం అలాంటి చిట్టి ‘రోబో’లు ఇప్పుడు హోటల్స్‌లో సర్వర్లుగా మారాయి. ‘ఆర్డర్ ప్లీజ్..’ అంటూ మెనూ కార్డు పట్టుకొని తిరుగుతున్నాయి. అంతేనా నవ్వుతూ పలకరిస్తూ వడ్డించేస్తున్నాయి కూడా. థాయ్‌లాండ్, జపాన్, చైనా, సింగపూర్ వంటి దేశాలలో ఈ రోబో వెయిటర్స్ ఉన్నాయి. కొన్ని చోట్ల ఆకాశంలో ఎగిరే డ్రోన్లే వెయిటర్లుగా మారి ఎంచక్కా వడ్డించేస్తున్నాయి. జపాన్‌లోని కయాబుకీ బార్‌లో ఒక కోతి వెయిటర్‌గా పనిచేస్తోంది. ఒంటరిగా వచ్చినవాళ్లకి కంపెనీ కావాలంటే పక్కనే కూర్చొని ‘పెగ్’ వేస్తుంది కూడా! ఫుడ్డు టేస్ట్ ఎలా ఉన్నా ఈ వెయిటర్స్‌ని చూడడానికైనా కస్టమర్స్ ఆ హోటల్స్‌కి వెళతారని ప్రత్యేకంగా చెప్పాలా..!







www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు

పుస్తకముల పట్టిక

(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** పేజ్ లైక్ చేయండి.



Like us to follow :

MOHAN PUBLICATIONS

Rajamahendravaram



0883 - 246 2565
903 246 2565

MOHAN PUBLICATIONS

మోహన్ పబ్లికేషన్స్,

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం, రాజమహేంద్రవరం - 533101.

WWW.MOHANPUBLICATIONS.COM

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28. తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29. శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30. శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31. లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32. శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33. శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34. కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35. శివపూజ	10-00
36. వీరభద్ర పూజ	10-00
37. ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38. నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39. సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40. రామదేవుని కథ	10-00
41. శివదేవుని కథ	10-00
42. లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43. వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44. బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45. సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46. నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47. రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48. ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49. శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50. 16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51. పార్వతీకల్యాణం	25-00
52. సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53. పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54. అష్టనాగపూజ	36-00
55. పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56. ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57. ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58. ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59. ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60. హనుమద్ వ్రతం	36-00
61. పంచాయతన పూజ	63-00
62. 28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (భైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (భైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్ఛరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95.	శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96.	రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97.	ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98.	ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99.	లఘుజాతకం	63-00
100.	జాతకాలంకారము	63-00
101.	మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102.	వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103.	మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104.	కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105.	సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106.	కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107.	తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108.	వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109.	ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110.	మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111.	కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112.	మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113.	నారద సంహిత	200-00
114.	పంచాంగపీఠికలేఖకాగణితం	250-00
115.	తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116.	సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117.	రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118.	ఛాయాగ్రహములు	99-00
119.	జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120.	జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121	గ్రహభావ బలములు	50-00
122.	కాలచక్రదశ	50-00
123.	అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125.	పురోగామి జాతకం	50-00
126.	భావార్ధరత్నాకరం	75-00
127.	భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128.	అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం		36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు		36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు		30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు		36-00
5.	గృహవైద్యసారం		36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)		63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం		36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం		99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవేవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు		63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)		600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు		595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు		
విశ్వకర్మ ప్రకాశము		80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,	250-00
నారద సంహిత	,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,,	60-00
మయమతము - వచనము	,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి		......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)		....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	....
మహాదశా పారిజాతం	,,	....
వాస్తు నారాయణీయం	,,	120-00
యోగావళీఖండం	,,	120-00
ముహూర్తసింధువు		150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)		1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		590-00
సాయి...	,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా	,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్ఛరిత్ర		100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00